Travail : *faut-il rester tard au bureau ?*

PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

N°335 | 4 € | DÉCEMBRE 2013

TEST À quoi vous sert la mauvaise foi ?

Pardonner (ou pas) à l'ami qui m'a trahi

Trouver l'âme sœur
Et si c'était vrai...

L'INVITÉ
Jack Kornfield
« La méditation nous guérit »

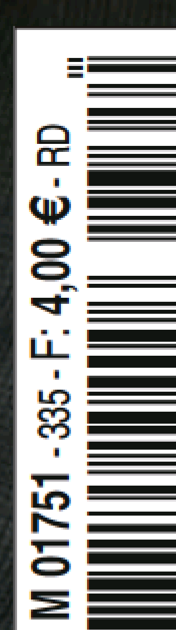
PATRICK BRUEL
« Je ne suis accro qu'à mes enfants »

SPÉCIAL NOËL
DES CADEAUX QUI ONT DU SENS

DOSSIER

Qu'est-ce qu'un bon père ?

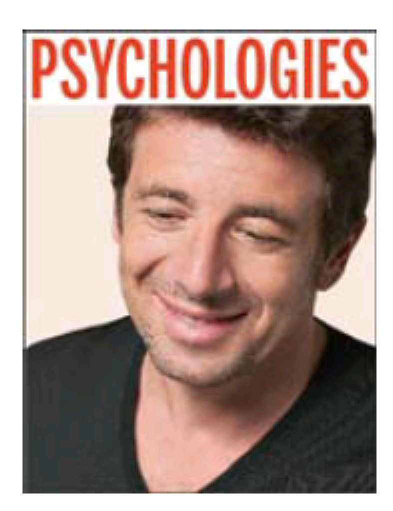
- Ce qu'attendent les mères
- Comment partager l'autorité
- Nos conseils aux parents séparés





SOMMAIRE

DÉCEMBRE 2013



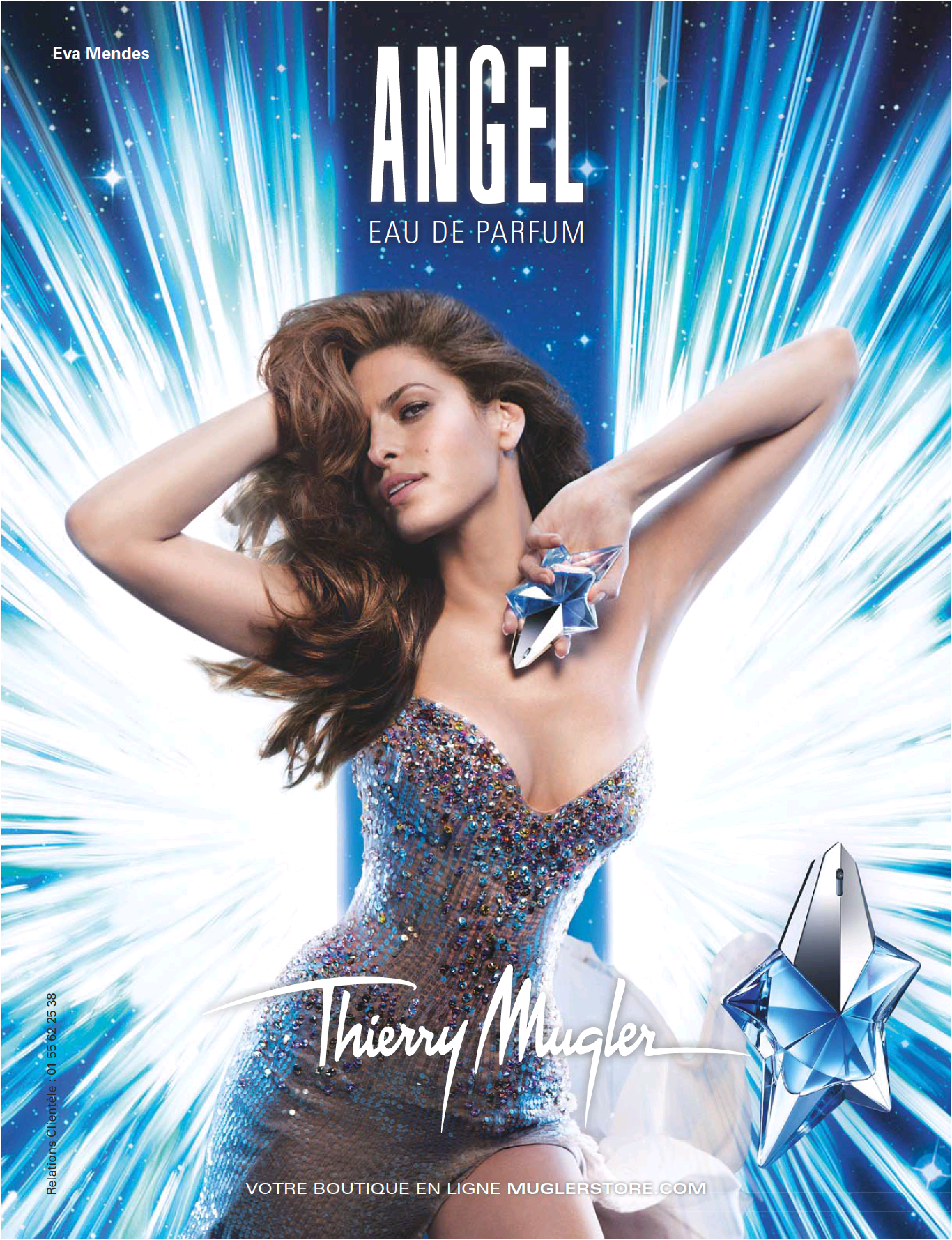
Couverture : Gérard Giaume/H&K
Maquillage et coiffure : Cyril Lenoir
Stylisme : Aurélien Storny

RETROUVEZ NOTRE DOSSIER

Dans l'émission *Les Experts Europe 1* d'Helena Morna, le mercredi 4 décembre de 15 heures à 16 heures.

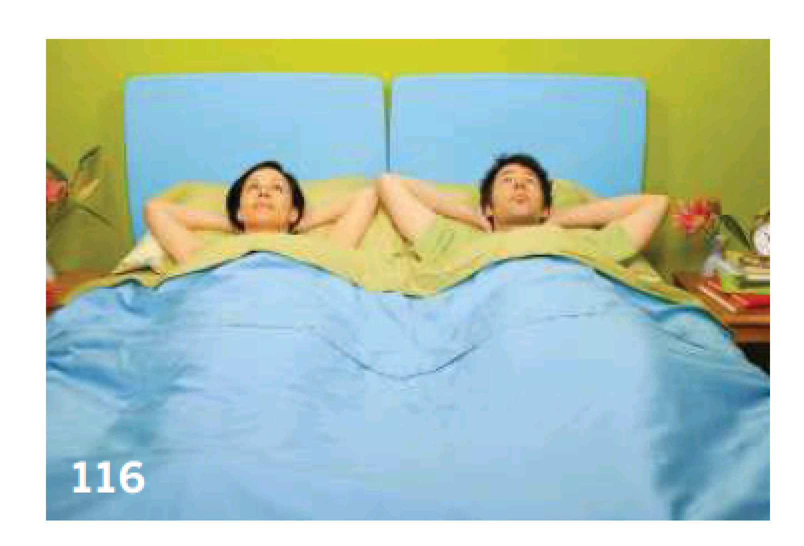
Europe 1

>>>


Eva Mendes
ANGEL
EAU DE PARFUM
Thierry Mugler
VOTRE BOUTIQUE EN LIGNE MUGLERSTORE.COM
Relations Clientèle : 01 55 62 25 38

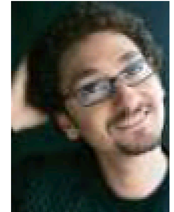
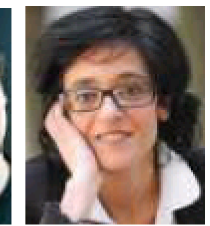
SOMMAIRE

DÉCEMBRE 2013


116


140

NOS CHRONIQUEURS

RETROUVEZ LA CHRONIQUE « MODES DE VIE »

En quatre minutes, le regard de *Psychologies* sur l'actualité, nos comportements, les nouvelles tendances... Sur France Info, chaque lundi à 14 h 15, sur franceinfo.fr et en podcast.




151

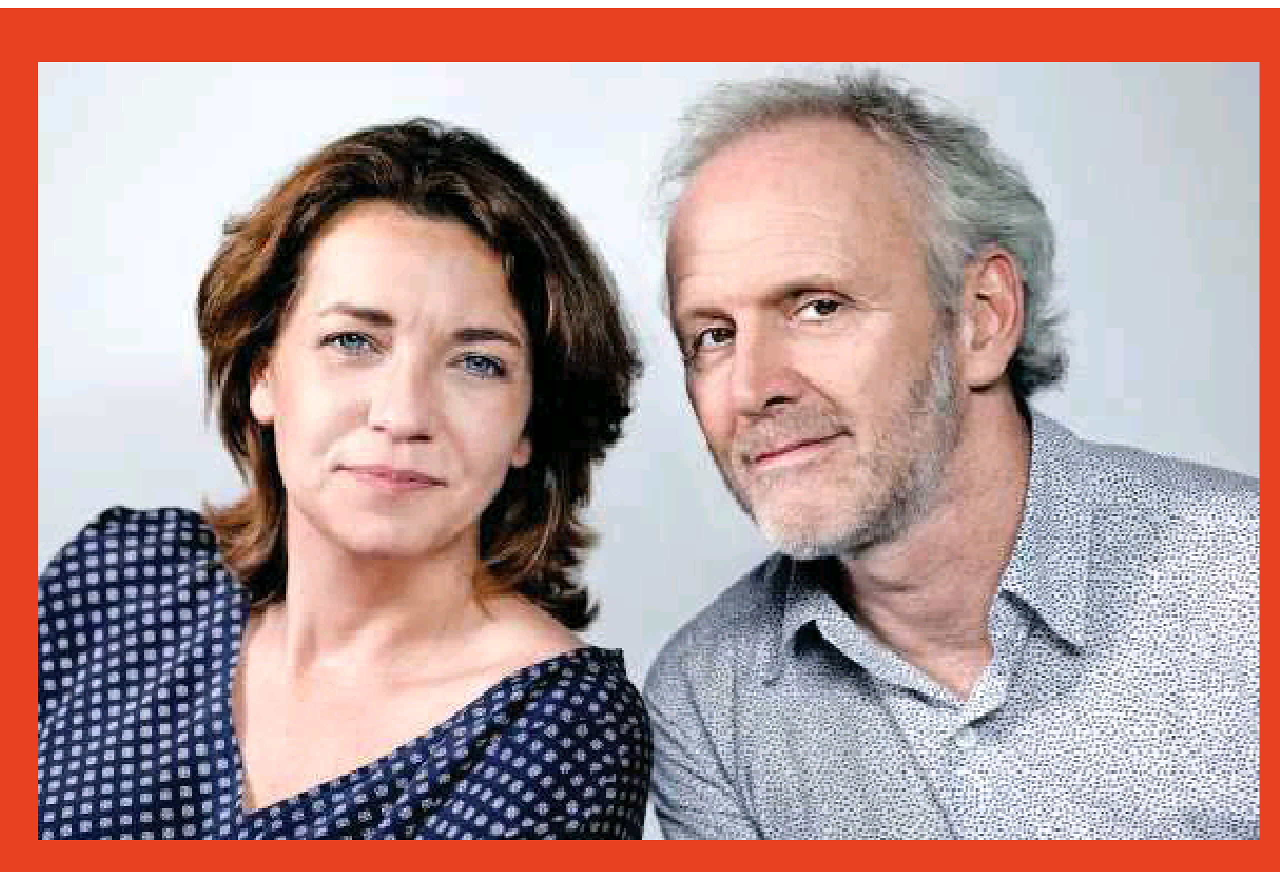

BAUME & MERCIER
MAISON D'HORLOGERIE GENEVE 1830
BAUME&MERCIER
GENEVE
AUTOMATIC
Linea
www.baume-et-mercier.com
Harrison PARIS - Arnaud Chadourne PARIS - Serge Barrier PARIS - Comptoir d'Italie LE KREMLIN-BICETRE
Coiffard TROYES - Landreau NANTES - Siaud NICE - Déro TOULOUSE - Raynal AIX-EN-PROVENCE
Catalogue disponible sur demande au 01 58 18 14 39

Entre nous

Vous avez été très nombreux à nous témoigner votre attachement en apprenant que votre magazine avait été mis en vente par son actionnaire, Lagardère Active, à la mi-octobre. Soyez-en remerciés, mais pas d'inquiétude, si le marché de la presse va mal, ***Psychologies* va bien ! Notre ligne éditoriale, porteuse de sens et d'optimisme dans une époque en quête de repères, a un bel avenir.**

Votre magazine, le navire amiral de la marque Psychologies, est lu par 2,5 millions de personnes chaque mois, et va continuer à se renouveler, au plus près de vos attentes. Notre site Psychologies.com vient de battre des records d'audience avec plus de 4 millions de visites en octobre, une huitième édition internationale du magazine est sortie le 13 novembre en Allemagne, et nous intensifions nos développements éditoriaux avec les hors-séries, l'appli Zéro Stress pour Smartphone et tablettes lancée à la rentrée, les formations en entreprises, les conférences – à Paris, fin octobre, le Cirque d'hiver a fait salle comble pour Christophe André et Matthieu Ricard –, l'édition de livres, les croisières…

Bref, nous sommes plus dynamiques et engagés que jamais. Car, comme vous le savez, la crise est aussi synonyme d'opportunité. Dans la nouvelle aventure qui nous attend, comptez sur nous pour garder notre indépendance, continuer d'affirmer notre singularité et maintenir notre exigence de qualité. L'ensemble de l'équipe vous souhaite à toutes et à tous un joyeux Noël et une bonne année.



WILLIAM PARRA POUR PSYCHOLOGIES

Laurence Folléa et Arnaud de Saint Simon

Directrice de la rédaction — Directeur de Psychologies

P.-S. : La gentillesse, c'est contagieux ! Sur Twitter, Facebook, notre site web, et sur toutes les radios, télés et journaux, cette cinquième édition de la Journée de la gentillesse fut un immense succès le 13 novembre dernier. Merci à tous !


LANCÔME
PARIS

PSYCHOLOGIES

Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com

Directeur : Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.

Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

• Rédaction

Directrice de la rédaction : Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com
Rédactrice en chef beauté : Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com

Rédactrice en chef adjointe : Patricia Salmon Tirard (83 55) patricia@psychologies.com
Chef de service : Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 41) laurence@psychologies.com
Rédacteurs : Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

Assistants de la rédaction : Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

Chroniqueurs : Hélène Darroze, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Rafaëlle, Bertrand Révillion, Voutch
Collaborateurs : Anne Laure Gannac (divan) ; Christine Baudry (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Lanchon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet (récit) ; Anne B. Walter (première séance)

Directeur artistique adjoint : Noureddine Gourri (96 76) noureddine.gourri@psychologies.com
Chef du service photo : Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com, adjointe Fathia Djarir (83 12) fathia@psychologies.com
Chef de studio : Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com
Maquettiste : Gérard Gretchanovsky (83 04) gerard@psychologies.com

Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com
Première secrétaire de rédaction : Laure Weil-Rabaud (83 34) laure@psychologies.com
Secrétaires de rédaction : Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

• Diffusion et communication

Directrice marketing direct : Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
Développements de marque et communication : Lison Guillard (77 54) lison.guillard@psychologies.com

GESTION

Contrôleur financier : Audrey Cahan (63 57)
Chef de fabrication : Alain Bonis (78 80)
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

INTERNET

PSYCHOLOGIES•COM 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret

Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
Journalistes : Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
Éditrice : Florence Kaighobadi (99 34)
Développeur : Sébastien Gaillard (99 17)

• Vente au numéro

Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse **Photogravure :** Compos Juliot (75)
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : décembre 2013 **ISSN :** 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0618 K 83442

RÉGIE PUBLICITAIRE

• Presse et digital

Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pois
Directeur général à l'international (LGA) : Claudio Piovesana
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
Pour leur adresser un mail : prenom.nom@lagardere-pub.com.

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86)

Directrice de publicité : Diane Chaffoteaux (92 95)
Directeurs de clientèle : Catherine Benoit (92 97), Héloïse Bretillard (82 81), Fabien Caby (92 99), Frédérique di Manno (83 62), Marie-Christine Lanza (85 47)
Planning : Marie-Ange Leite (83 96)
Assistante commerciale : Sylvie Patout (92 88)

• Le Cahier du mieux-vivre

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.

Directrice commerciale : Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
Directrices de clientèle : Stéphanie Lacroix (76 41) stephanie.l@psychologies.com, Élodie Leblond (76 40) elodie.leblond@psychologies.com, Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com

INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Rédacteur en chef : Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

Psychologies Espagne
Prisma Publicaciones 2002, S.L, Av. Diagonal 662-664, 2a planta, 08034 Barcelona.
Tél. : +34 93 492 68 73. **Directeur général et commercial :** Antonio Cambredo
Rédactrice en chef : Raquel Gago **Directrice de publicité :** Ines Guitart

Psychologies Belgique (2 éditions)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90. **Éditrice :** Marie-Christine de Wasseige **Rédactrice en chef éd. francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef éd. flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

Psychologies Royaume-Uni
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444. **Président :** Gordon Wright **Rédactrice en chef :** Emma Dublin
Directeur de la régie : Matt Carson

Psychologies Russie
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva
Éditrice et directrice commerciale : Anna Klopova

Psychologies Chine
Beijing Hearst Advertising, Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av, ChaoYang district, Beijing 100 022. Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Rédactrice en chef :** Sophie Wang
Directrice commerciale : Alice Ch'ng **Directrice de publicité :** Elaine Tai

Psychologies Roumanie
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest. Tél. : +40 21 20 30 800.
Présidente : Mihnea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa **Directrice de la publicité :** Monica Pop

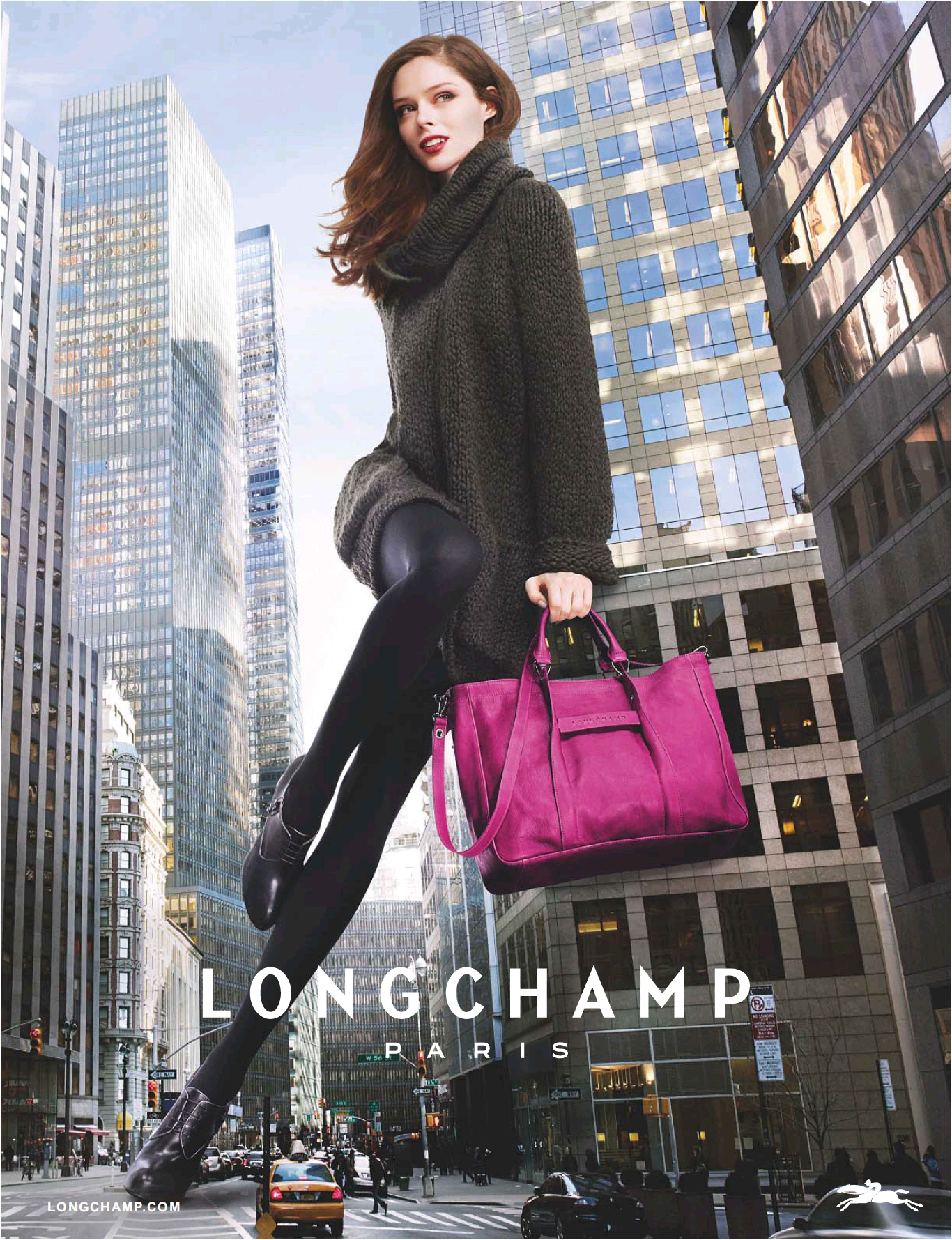
Psychologies Allemagne
Madame Verlag Leonrodstraße 52, 80636 München. Tél. : +49 89 69749 276.
Éditeur : Robert Sandmann **Rédactrice en chef :** Jenny Levié

Psychologies magazine est édité par
SAS Groupe Psychologies
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Président : Bruno Lesouëf
Directeur général, directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse




10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™


CLARINS
PARIS
Double Serum®
[Hydric + Lipidic System]
Traitement Complet
Anti-Âge Intensif



LE VOUTCH

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
Ouragan sur le couple
(Le Cherche Midi, 2012).



- C'est aujourd'hui votre 250e séance et j'ai le plaisir de vous offrir une cafetière expresso 2 tasses — 6,5 bars, avec dosettes, garantie 6 mois.

www.renault.fr

RENAULT CAPTUR

THE TRIP* - VERSION FRANÇAISE

CHANGEONS DE VIE
CHANGEONS L'AUTOMOBILE



En 1 mois, votre peau paraît 7 ans plus jeune.

Contours redessinés. Peau raffermie. Rides profondes lissées.

SHISEIDO
BIO-PERFORMANCE
Advanced Super Restoring Cream
Crème Super Régénérante Intensive

NOUVEAU

BIO-PERFORMANCE

Crème Super Régénérante Intensive

UNE DÉCOUVERTE INÉDITE DE SHISEIDO.

Avec le temps, les performances des Cellules-Clés à l'origine de la jeunesse de la peau s'affaiblissent. Le Complexe Bio-Rénovateur*, ingrédient exclusif Shiseido, aide à optimiser le fonctionnement de ces Cellules-Clés pour une Action Tri-Dynamisante au cœur même de la peau.

RÉSULTATS PROUVÉS**

En 1 semaine, la peau paraît liftée, plus ferme et plus lisse.

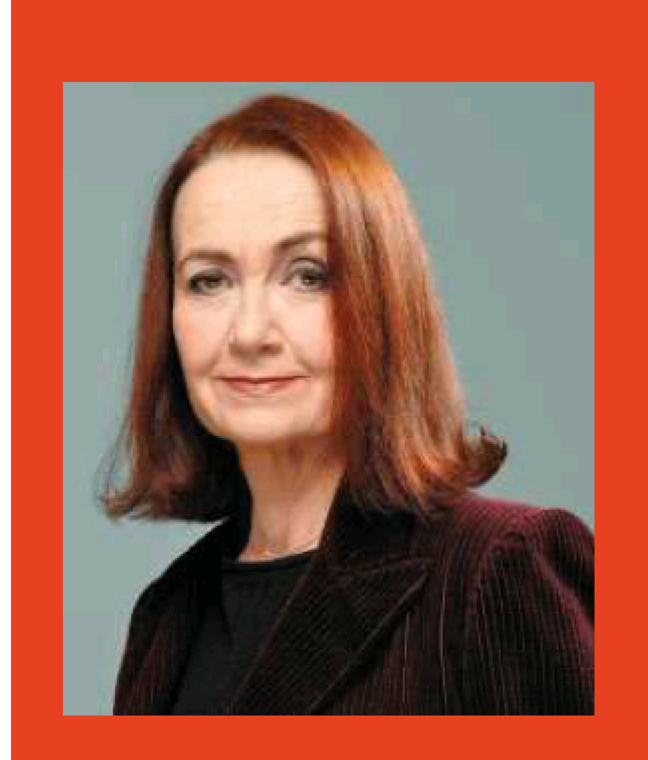
En 4 semaines, l'apparence des rides profondes est visiblement réduite.

*Test in vitro **Testée sur 208 femmes, auto-évaluation



www.shiseido.fr





Claude Halmos
est psychanalyste, auteure de *Parler, c'est vivre* (NiL, 1997), de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents* et de *Dis-moi pourquoi* (Le Livre de poche, 2010, 2011 et 2013).

Écrivez-lui
Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits. Psychologies, Claude Halmos 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex chalmos@psychologies.com.

Est-ce ma faute si ma mère nous a abandonnés, mon frère et moi ?

J'ai 26 ans. Quand j'avais 8 ans et mon frère 10 ans, ma mère a quitté mon père en nous laissant chez lui. Elle a vécu avec un homme qui avait deux enfants et elle s'est occupée d'eux, pas de nous. Aujourd'hui, elle dit que c'est notre faute, que c'est nous qui ne voulions pas la voir. Est-ce vrai ? NOÉMIE, PARIS

Non. Ce n'est pas votre faute, Noémie. Votre mère a, un jour, décidé de divorcer. C'était son droit et cela n'aurait pas porté préjudice à ses enfants – vous – si elle avait continué à remplir ses devoirs de mère. Or **elle vous a laissés à votre père. Ce qui témoigne d'un rapport problématique à la maternité.** Elle ne pouvait en effet ni ressentir pour elle-même votre présence comme indispensable, ni penser qu'étant votre mère elle vous était indispensable.
Et, à l'époque déjà, elle se dédouanait en affirmant qu'elle agissait ainsi car « vous étiez mieux chez votre père ». Vous alliez la voir de temps à autre chez son compagnon. Un homme sadique qui a pu tuer un poussin en le jetant contre un mur devant votre frère de 10 ans (« pour lui apprendre la vie », a-t-il dit) sans qu'elle intervienne. Puis ils ont déménagé à cinq cents kilomètres et elle ne s'est plus occupée que de ses enfants à lui (n'étant pas les siens, ils lui posaient sans doute moins de problèmes…). Elle les a laissés appeler votre grand-mère « mamie », vous dépossédant ainsi – votre frère et vous – de votre place légitime dans la filiation. À 16 ans, vous avez eu, avec des copains, un très grave accident de voiture. Trois d'entre eux sont morts. Vous avez fait quatre mois d'hôpital mais elle n'est jamais venue vous voir. Pourquoi ? Parce qu'elle était « vexée qu'on ne l'ait pas prévenue tout de suite » (on rêve !). Aujourd'hui, vous me demandez si vous avez eu raison de l'inviter à votre mariage. Le problème n'est pas là. Il est de savoir ce que vous attendez d'elle. Il est de comprendre ce qui s'est passé dans son histoire pour qu'elle ne puisse pas être une mère. Et il est aussi de ne plus tolérer ses explications et ses justifications insupportables qui vous transforment en coupable alors que vous êtes mille fois victime.

Comment surmonter ma peur d'avoir un enfant ?

J'ai 30 ans. Je suis en couple mais j'hésite à avoir un enfant et je vis dans un malaise permanent. Petite, je n'aimais pas l'école et je me souviens qu'une institutrice m'avait maltraitée. Voir un psy m'aiderait-il ? SONIA, TOUL

Vous écrivez, Sonia : « J'ai envie d'être mère mais je me rends malade à l'avance (incapable de protéger le futur enfant de ce monde "hostile"). » Cette parole mérite d'être prise très au sérieux. Il me semble en effet que vous considérez le monde comme hostile parce que vous le regardez toujours avec les yeux de la petite fille que vous avez été. Une petite fille qui avait toutes les raisons de le juger hostile. Que me dites-vous dans votre lettre ? Que la nourrice qui vous gardait, quand vous aviez 1 an, avait un mari qui « lui hurlait dessus et la battait ». **Vous rapportez cela de façon anecdotique mais c'est très grave. Est-ce que vous pouvez imaginer la terreur d'un enfant qui assiste à des scènes d'une telle violence ?** Ensuite, à l'école, vous avez eu, de 7 à 9 ans, une institutrice qui malmenait les enfants, les giflait et leur tirait les cheveux. Vous n'y avez pas échappé et vous vous êtes repliée sur vous-même avec une chute de vos résultats scolaires. Là encore, la terreur devant le tortionnaire et sa toute-puissance. Une psychologue a compris. Elle a parlé à votre mère mais l'institutrice a nié et votre mère l'a crue (cela ne vous semble pas bizarre ?). L'année suivante, changement d'instituteur, mais le nouveau s'est avéré être… le mari de la précédente. Vous avez eu des douleurs au ventre d'une telle intensité que l'on a dû vous hospitaliser. Vous avez sans doute peur aujourd'hui, Sonia, que votre enfant vive ce que vous avez vécu. Ce n'est pas possible. Le monde peut être hostile pour un enfant, c'est vrai. Mais il ne l'est jamais longtemps si ses parents l'écoutent et le protègent. Ce que vos parents n'ont pas fait. Vous en souffrez encore aujourd'hui. Vous savez donc, mieux que personne, ce qu'il faut faire.

>>>

>>> La petite fille de mon compagnon est en souffrance et fait toujours pipi au lit. Que faire pour l'aider ?

J'ai 27 ans. Mon compagnon a deux filles de 10 et 4 ans que nous accueillons le week-end. Je suis inquiète pour sa fille de 4 ans. Elle est émotive, pleure et se braque souvent. Et surtout elle fait toujours pipi au lit et porte des couches. Je pense qu'il lui faut du temps pour être propre. ÉMILIE, NANCY

Je ne pense pas que le fait de devenir propre soit pour cette petite fille une affaire de temps. Quand à 4 ans un enfant fait toujours pipi au lit, c'est qu'il utilise ce moyen pour exprimer une difficulté qu'il faut comprendre pour que le problème puisse se régler. La fille de votre compagnon est, dites-vous, en permanence angoissée, souvent apeurée et elle peut regarder quelqu'un fixement pendant tout un repas. C'est un tableau très inquiétant. **Il faudrait connaître son histoire : à quel moment du couple de ses parents a-t-elle été conçue ? Comment s'est passé le divorce ? Quelle a été l'histoire de chacun de ses parents et celles des générations précédentes ?**
Et puis il faudrait savoir comment elle vit. Vous parlez de ses grands-parents maternels, sévères et humiliants. De sa grand-mère qui la fait coucher dans des draps mouillés et qui la traite de « pisseuse ». Vous dites que c'est de la maltraitance, c'est vrai. Sa mère laisse faire et, loin de l'aider, lui remet des couches (qu'elle ne portait plus après des vacances chez vous) parce qu'elle ne veut pas laver les draps… De plus, dans la famille maternelle, on interdit aux enfants l'imaginaire, le merveilleux, les contes, le Père Noël, etc., et on leur parle comme à des adultes. C'est un environnement pathogène. Votre compagnon voulait consulter un psy mais son ex-femme s'y oppose. Il faut qu'il tienne bon et protège sa fille plus qu'il ne le fait à l'heure actuelle. En comprenant que ce qui se passe quand elle est chez sa mère « le regarde » à partir du moment où cela la met en danger. Quant à vous, votre rôle n'est pas, comme vous le pensez, secondaire. Il est central. Vous entendez la souffrance de cette enfant. Vous pouvez lui parler, lui montrer que vous n'êtes pas dupe, l'amener à parler. Quand on est petit, seul et malheureux, un adulte qui vous tend la main, c'est le monde qui change.

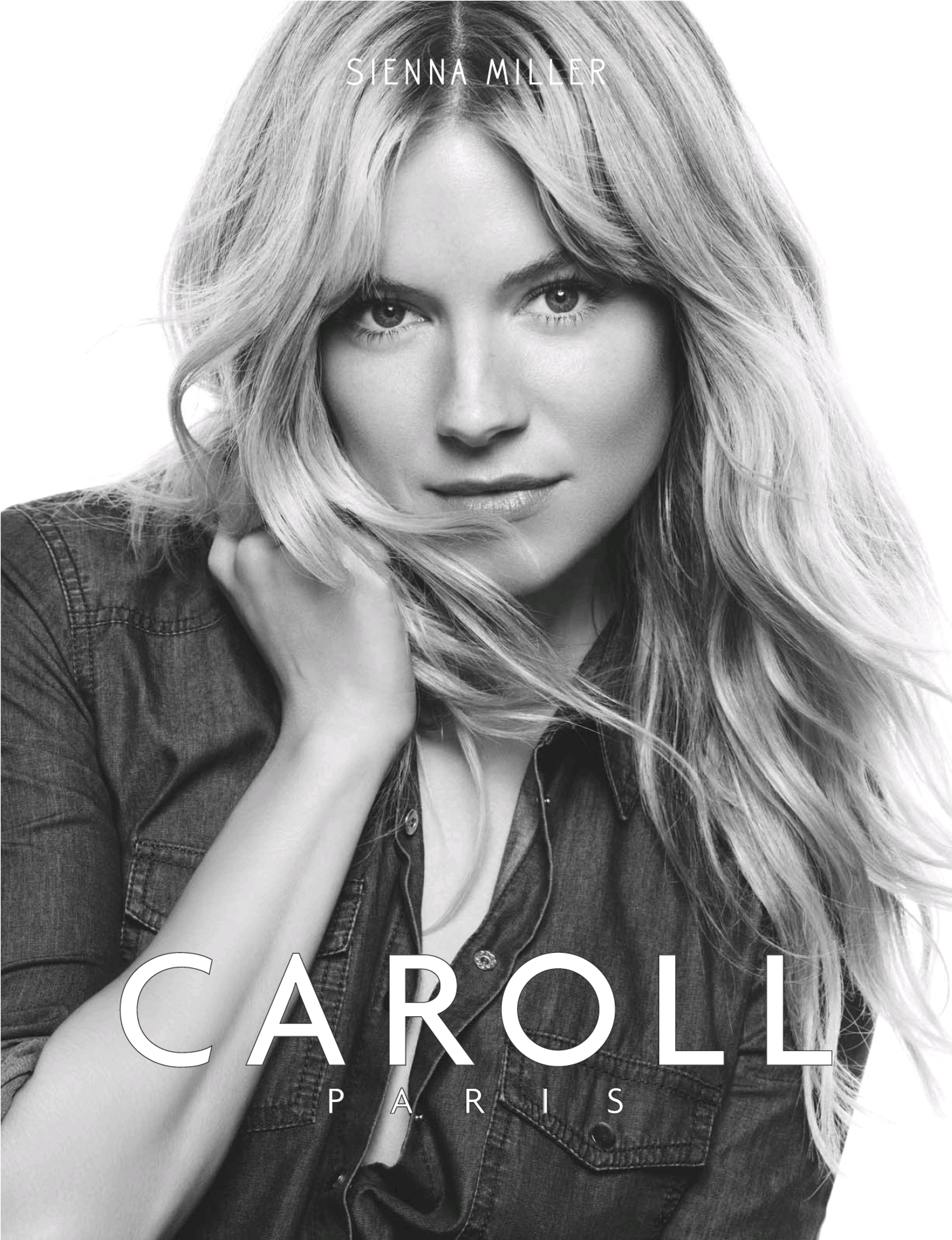


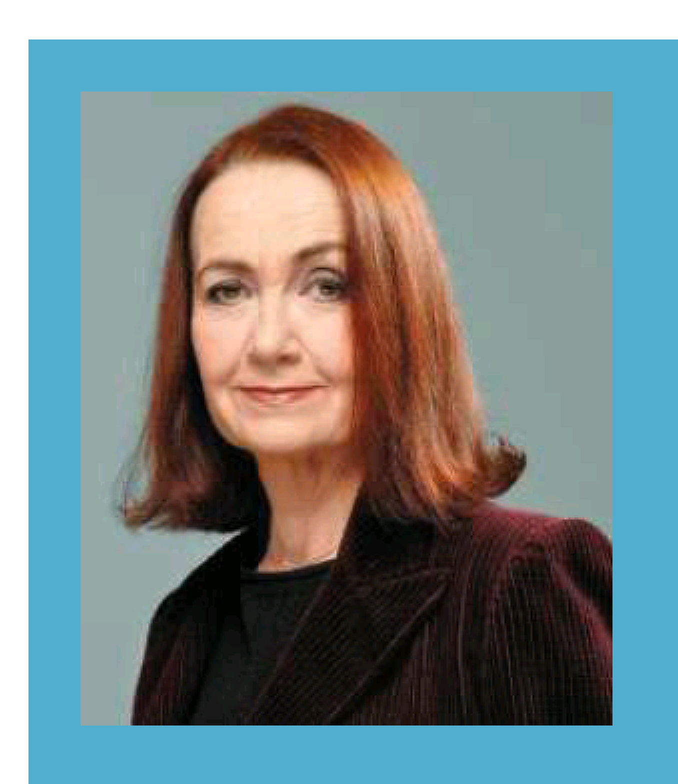
Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles… À retrouver sur France Info chaque samedi, sur franceinfo.fr et en podcast.

Pourquoi mon meilleur ami ne m'aide-t-il pas ?

Il y a six mois, j'ai commencé à aller mal et, pour la première fois, j'ai voulu en parler à mon meilleur ami. Je le connais depuis dix ans et jusque-là, c'est toujours moi qui l'ai aidé. Il s'est montré indisponible et m'a laissé le supplier. Je me demande pourquoi il a agi comme ça, ce que j'ai fait de mal. SOPHIE, CLAMART

Votre lettre, Sophie, prouve une fois de plus qu'il existe des chagrins d'amitié comme il existe des chagrins d'amour. Vous connaissez votre meilleur ami depuis dix ans. Il était pour vous comme un frère. Vous avez toujours été là pour lui et quand, pour la première fois, vous lui avez demandé son aide, il s'est dérobé, ne s'inquiétant pas pour vous alors que vous aviez perdu vingt kilos en six mois, vous regardant le supplier… Vous êtes tombée des nues et, ne comprenant plus rien, en avez conclu que vous aviez dû « faire quelque chose de mal », mais quoi ? Vous n'avez rien fait de mal, Sophie. Si c'était le cas, votre ami pourrait vous en parler…
Son attitude s'explique sans doute par le fait qu'il a toujours été un être préoccupé par sa seule personne et qui ne s'intéresse aux autres que s'ils peuvent lui être utiles. Il reçoit, mais ne donne pas. Soit parce qu'il a, enfant, trop reçu : il avait tous les droits, tout lui était dû. Soit parce qu'il n'a, au contraire, pas assez reçu et entend que les autres payent la dette d'amour de ses parents. Soit encore parce qu'il a eu pour modèle d'amitié ou d'amour une relation faussée : « Ma sœur était malade, on lui donnait tout. Pourquoi ne serait-ce pas moi, aujourd'hui, qui aurais tout ? » On peut faire mille hypothèses, mais la question la plus importante reste de savoir pourquoi c'est un être de cette sorte que vous avez choisi comme meilleur ami. Donner sans jamais recevoir… est-ce une situation que vous avez déjà connue ? Et, si oui, quand ? Et avec qui ? Réfléchissez.


SIENNA MILLER
CAROLL
PARIS



« Bonjour,
tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

Écris-lui
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Mona, 12 ANS

Est-ce que c'est dur, le métier d'actrice ? Est-ce que j'ai une chance d'y arriver ?

Tu sais ce que je me suis dit en lisant ta lettre, Mona ? Que ce que j'avais le plus envie de te dire, c'est qu'être actrice, ce n'est pas du cinéma. Ce n'est pas du cinéma parce que ce n'est pas une question d'apparences. Être actrice, ce n'est pas seulement avoir une jolie tête, un joli corps, de belles robes et plein de spectateurs admiratifs. Être actrice, c'est comprendre le texte que l'on doit dire, le personnage que l'on doit jouer et le jouer de façon telle que les spectateurs croient à ce personnage et à l'histoire qu'il vit. Qu'ils le pensent aussi vivant et vrai que les gens qu'ils rencontrent dans leur vie. C'est cela la magie du théâtre et du cinéma. **Pour y arriver, il faut, comme pour tous les métiers – car tous sont « durs » –, beaucoup, beaucoup travailler.** Faire des études générales pour connaître les textes, les comprendre (et savoir aussi que « cinéphile » ne s'écrit pas avec un « f », n'est-ce pas Mona ?). Et puis prendre des cours de théâtre pour apprendre à jouer, à être de façon crédible quelqu'un d'autre.
Pourquoi je te dis tout ça ? Parce que ta lettre m'a laissée perplexe. Par sa forme : tu l'as couverte de petites fleurs que tu as dessinées (ton goût pour les apparences ?). Et par son contenu. Tu me dis en effet que tu ne voudrais pas faire des études difficiles pour, au bout du compte, ne pas y arriver. Mais c'est quoi ce raisonnement, Mona ? Tu penses que l'on ne devrait entreprendre les choses que si l'on est sûr de réussir ? Ne rentrer en sixième que si l'on est sûr d'avoir le bac ? Ça ne tient pas debout ! Personne ne peut te dire si tu réussiras, mais, si tu aimes vraiment le théâtre et le cinéma, vas-y ! Prends des cours, travaille et vois comment les choses se passent. C'est cela seul qui pourra t'indiquer si tu es sur la bonne voie. Et ne m'en veux pas de te dire tout cela aussi directement. Mon travail – qui est « dur » aussi, tu sais – n'est pas de raconter aux gens des choses qui leur font plaisir. Il est de leur dire des choses qui peuvent les aider à avancer. Et ce serait vraiment super que tu avances.

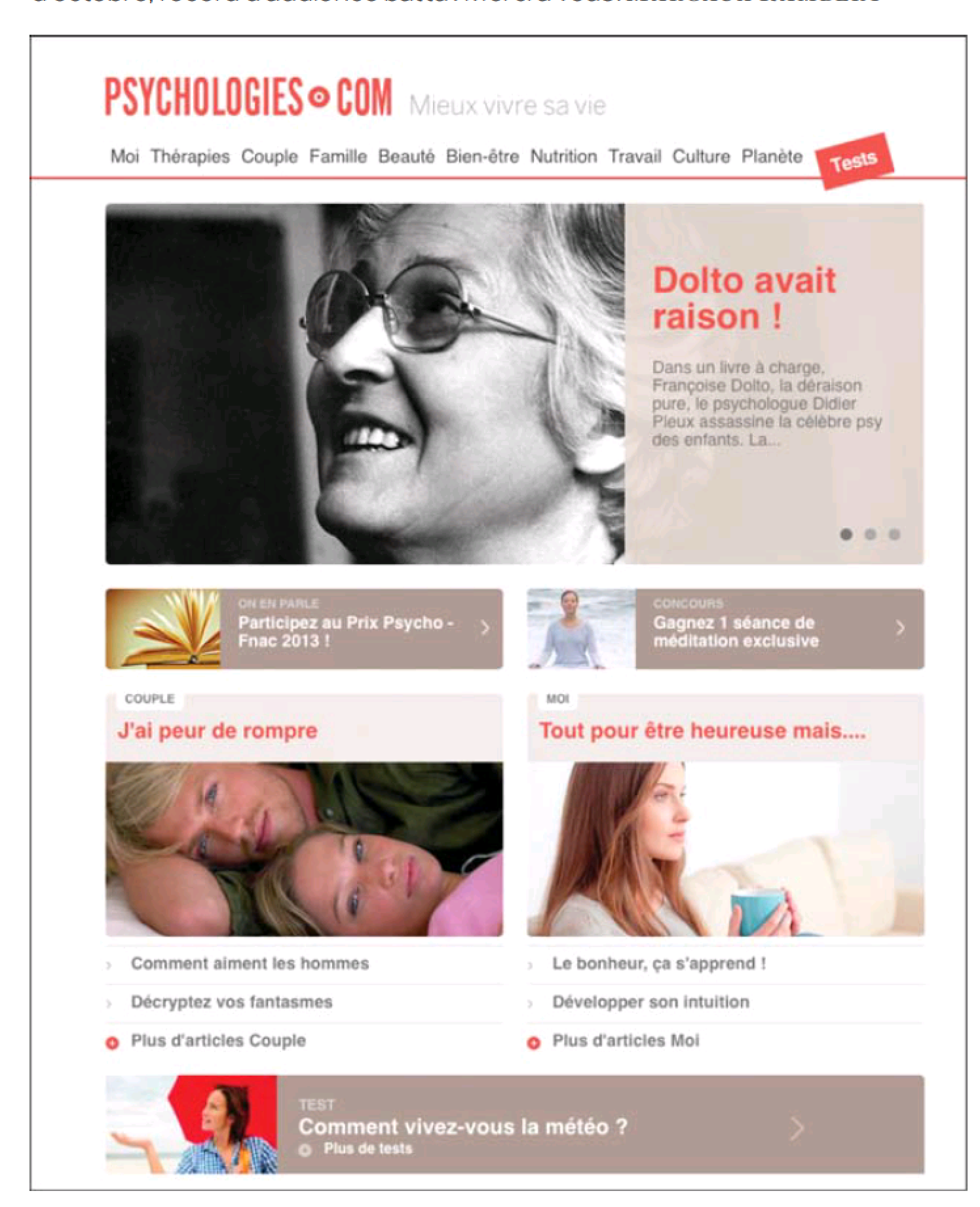
Louise, 13 ANS

Mon père est alcoolique. Est-ce que je peux le devenir moi aussi ?

Quand tes parents ont divorcé, tu avais, Louise, 3 ans. Ta mère a quitté la Belgique, pays de ton père, pour retourner en France avec toi, et tu es allée passer toutes les vacances chez lui. Dès la première fois (à 6 ans), tu as dû le ramasser, ivre, dans la rue, ne pas paniquer et t'occuper de lui (où étaient les adultes ?). Et tu as vécu dès lors dans la peur de ce qui pouvait arriver. Mais tu as tenu à poursuivre les vacances chez lui, « parce que c'est mon père », dis-tu. Ta mère ne s'y est pas opposée, tes grands-parents paternels t'ont hébergée la nuit, mais ils ne t'ont pas aidée : ta grand-mère t'a prédit que tu aurais « de gros problèmes avec l'alcool plus tard ». Tu t'es donc retrouvée avec une nouvelle peur qui t'a poussée à m'écrire. Je vais donc te rassurer tout de suite : ta grand-mère dit n'importe quoi. Elle n'est ni médecin ni psy et elle n'est donc en rien qualifiée pour parler de l'alcoolisme. **L'alcoolisme n'est pas une maladie contagieuse, il ne s'attrape pas comme la grippe. Et il n'est pas non plus héréditaire, il ne se transmet pas comme la couleur des yeux.** Une personne devient alcoolique parce qu'elle porte, du fait de ce qu'elle a vécu depuis sa naissance, un poids de malheur trop lourd. Et parce que, ne réussissant pas à le sortir d'elle en parlant et à l'affronter, elle essaie de le faire taire en le noyant dans l'alcool quand il crie trop fort. Le malheur ne t'a pas épargnée, Louise, mais tu l'affrontes (tu m'écris). Tu n'as donc rien à craindre. Laisse ta grand-mère (qui ferait mieux de s'occuper de son fils) raconter ses histoires de sorcière malfaisante et trouve un psy qui puisse t'aider. Je pense à toi très fort.

Psychologies.com change !

Notre nouvelle maquette fait la part belle aux photos, met l'accent sur les sujets d'actualité et sur nos blogs. Résultat ? Un site plus moderne, plus visuel, plus dynamique, à notre image, mais aussi à la vôtre. Un souffle nouveau qui, nous l'espérons, vous plaira ! Vous êtes d'ailleurs très nombreux à venir surfer : plus de quatre millions de visites (source : AT Internet) pour le seul mois d'octobre, record d'audience battu ! Merci à vous. MARGAUX RAMBERT



RECORD

La phrase de sagesse la plus lue

3806 « like », 3370 partages sur notre page Facebook.

Facebook.com/Psychologies.



Notre e-Noël

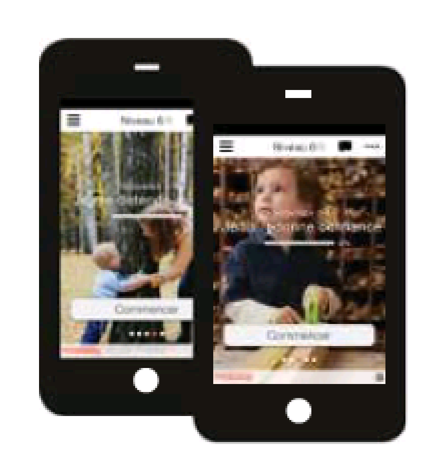
CADEAUX Envie d'offrir et de faire plaisir ? En plus de notre sélection (p. 151), découvrez sur notre site des idées high-tech et branchées pour choyer ceux que vous aimez.

Rendez-vous sur la page noel.psychologies.com.

SUR LES FORUMS

Du bien-être et de l'allure au volant de votre voiture, est-ce possible ? Venez partager vos expériences sur notre fil de discussions.

Psychologies.com/les-carnets-du-desir.



Zéro Stress : place aux enfants !

APPLI Désormais, notre appli Zéro Stress coache les parents. Pour repérer et apaiser l'anxiété des enfants, leur redonner confiance, se détendre avec eux… Parce qu'il n'y a pas que le stress qui se transmet, la sérénité et la joie de vivre aussi.

Plus d'infos sur la page zerostress.psychologies.com.

IS MILK*



NESPRESSO®
What else?


Quand Nespresso *repousse les limites de l'intensité...*

***Dharkan*, le nouveau Grand Cru Intense de *Nespresso* révèle un caractère puissant grâce à une torréfaction longue à basse température.**

Cet assemblage d'Arabicas d'Amérique Latine et d'Asie dévoile des notes torréfiées intenses, ainsi que des touches de poudre de cacao amer et de céréales grillées, s'exprimant dans une texture veloutée.

Disponible à partir du 2 septembre


NESPRESSO®
Le café corps et âme



LE DIVAN

Il parle vite, sourit souvent, se lève, se rassoit… **Entre ses tournages, ses concerts et sa famille, le chanteur traverse la vie au pas de course.** Il vit intensément, parfois trop, mais il assume.

PATRICK BRUEL

« La sérénité, ça ne m'intéresse pas »

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC

GÉRARD GIAUME/H&K



Toutes les pistes sont possibles, et cet homme qui n'a « pas eu le temps de faire de psychanalyse », mais que cela « passionne », se montre prêt à les aborder, si heureux et si fier du chemin parcouru.
On l'attend déjà ailleurs : « Patrick ! On y retourne ! » Ça frappe à la porte de la loge. « J'arrive ! » répond cette voix si identifiable et qui le résume peut-être mieux que tout : gaie, toujours pressée et originellement cassée.

Psychologies : La dernière fois que nous vous avions rencontré, il y a trois ans[1], à la veille du lancement de la pièce de théâtre *Le Prénom*, on pouvait penser que votre carrière était déjà très accomplie. Et vous voilà, aujourd'hui encore, entre tournée et tournages…

Patrick Bruel : J'ai toujours eu la sensation de suivre une certaine progression, mais c'est vrai que, avec le succès de la pièce puis du film qui en a été tiré, il y a eu une ascension brutale, j'ai reçu des propositions de rôles très diverses, comme jamais avant. C'était d'autant plus incroyable que ce n'était pas prévu ; j'avais organisé mon emploi du temps autour de la tournée… Et quelle tournée ! C'est cela le plus fou, ce qui se passe chaque soir, cette fête magnifique où se retrouvent celles et ceux qui me suivent depuis vingt-cinq ans et des ados. Vous vous rendez compte, des jeunes de 15-20 ans qui connaissent tous les titres ?

Vous n'êtes pas tenté de calmer le rythme ? Vous avez 54 ans et…

P.B. : … Déjà ! Ça me fait bizarre… Moi, en tout cas, j'ai du mal à l'imaginer. Dans ma tête, j'ai l'âge des jeunes parents des copains de mes enfants. Pas plus, je ne peux pas le croire. Et encore moins quand je suis sur scène.

Il n'empêche que c'est la réalité, vous avez un âge où, généralement, on est en quête de davantage de sérénité. Ce n'est pas votre cas ?

P.B. : Non, jamais je ne me dis que j'ai passé l'âge de faire ceci ou cela. Et puis, la sérénité, la sagesse, qu'est-ce que c'est ? Je peux vivre des moments de tranquillité, mais être plongé dans une sérénité latente, non, cela ne m'intéresse pas. Moi, ce que je recherche, c'est à étirer le plus possible les moments de joie intense, que ces instants ne soient pas seulement des pics avant de retomber, mais qu'ils s'étendent et durent, durent…

Savez-vous apprécier ces instants de joie ?

P.B. : De plus en plus. J'ai appris à savourer les bons moments. Plus jeune, à l'époque de ce que l'on appelait la « Bruelmania », j'appréciais peu parce que j'étais sans cesse à regarder tout avec quatre coups d'avance, comme aux échecs, et je craignais le retour de bâton. J'étais pressé d'avancer, et

>>> Un lit immense, planté entre deux immeubles, vers lequel un homme et une femme s'élancent en riant avant de s'y ébrouer, presque nus et surexcités. On est en plein Paris, sur le tournage du nouveau film de Tonie Marshall, *Addicts*. Pour rencontrer Patrick Bruel, il n'y avait guère d'autre possibilité que de venir le saisir entre deux prises. Hier, l'artiste faisait chanter un stade dans une tournée au succès digne, selon lui, des meilleures années de la « Bruelmania ». Aujourd'hui, il déshabille Sophie Marceau sous l'œil d'une réalisatrice de talent. Et demain matin, il part retrouver ses deux fils en vacances dans le Sud… avant de reprendre sa tournée, direction le Canada. Même dans le calme de sa loge, il parle vite, sourit souvent, dévore le poisson-légumes qu'on lui livre, engloutit un yaourt à coups de cuillère nerveux, se lève, change de chemise, trouve qu'il a un peu grossi, se dit en se tapant sur le ventre qu'il doit faire gaffe, serre sa ceinture, répond au téléphone, en profite pour nous montrer la photo de « Sophie » et lui qu'il vient de tweeter, « déjà retweetée plus de deux cent fois, c'est génial non ? » Patrick Bruel est une sorte de joyeuse tornade, à laquelle, paradoxalement, rien n'échappe : même débordé, il ne veut rien lâcher, continue de tout contrôler, à commencer par son image. D'où lui vient tant d'énergie ? Et que cache-t-elle ? Goût de la vie, besoin insatiable de reconnaissance, angoisse du vide et du temps qui passe…

SON ACTU

LA « BRUELMANIA » EN TOURNÉE

Depuis près d'un an, Patrick Bruel remplit les salles de France et d'ailleurs avec un concert qu'il veut comme un voyage entre tous les temps (de *Casser la voix* au récent *Lequel de nous*, de *Place des Grands-Hommes* à *Dans ces moments-là* où la bande de copains se retrouve autour d'un décès), entre tous les genres (rock, hip-hop, classique, rap…), et porteur de tous les messages : romantique (*She's Gone*), politique (*Les Larmes de leurs pères*, sur le printemps arabe), sociétal (*Maux d'enfant*, sur le harcèlement des enfants sur Internet). Plus de deux heures de spectacle durant lesquelles Bruel se donne à fond à un public de mères et filles conquises.

En tournée en France et à l'étranger avec son dernier album *Lequel de nous* (Sony Music, Columbia, 2012). Rens. : www.patrickbruel.com.



anxieux à l'idée de ce qu'il faudrait gérer ensuite. Mais, aujourd'hui, ce qui m'arrive est tellement joli que j'ai très, très envie d'être entièrement dans l'instant, dans chaque « chanson » sans songer à la suivante.

Pourquoi, avec tout ce que vous avez déjà fait, êtes-vous encore aussi accro au succès ?

P.B. : Accro... ?

Oui, vous en parlez comme d'une drogue : ces « pics » que vous voulez « étirer le plus possible »...

P.B. : Non, je ne suis accro à rien, à part à mes enfants. Mais il est évident que lorsque l'on vit ce que je vis sur une scène, on ne peut pas avoir envie que cela s'arrête. Même si je sais que ce n'est pas une fin en soi ; le succès survenu très tôt me l'a appris, et la naissance de mes enfants n'a fait que le corroborer. Grâce à eux, je sais ce qui est vraiment important et ce qui ne l'est pas.

Vos enfants sont nés de votre mariage avec l'écrivaine Amanda Sthers. Depuis, vous avez divorcé, on vous a connu une autre relation, puis une séparation... Pourquoi, selon vous, vos histoires d'amour s'arrêtent-elles ? Est-ce parce que, là aussi, il faut que ce soit toujours intense ?

P.B. : Elles s'arrêtent parce que presque toutes les histoires d'amour finissent mal.

Non...

P.B. : Si ! Deux couples sur trois divorcent ! Partant de là, je ne me suis pas si mal débrouillé : sept ans passés avec ma femme, cinq ans avec Céline [Bosquet, journaliste, ndlr]. Aujourd'hui, je vis une très belle relation depuis un an... Quand j'étais célibataire, j'en ai bien profité, c'est sûr, mais sinon, je ne suis pas un séducteur invétéré qui passe d'une fille à l'autre. Et puis, on peut aussi vivre de belles histoires très intenses qui ne durent pas longtemps. Quand cela devient moins fort, quand il y a moins d'échange, quand on n'est plus dans le « un + un = plus vite et mieux », à quoi bon persévérer ? Je ne dis pas que la chute de l'intensité est fatale en soi, mais elle a de fortes chances de le devenir. Je suis sans doute un peu trop dans la passion, dans tout. Et en ce moment, ça me va très bien. Mais je pourrais changer d'avis, peut-être, un jour.

Notre dossier du mois demande ce qu'est un bon père et, notamment, « un bon père séparé ». Comment vivez-vous cette situation ?

P.B. : Je ne suis pas un très bon exemple, parce que j'ai conscience de vivre quelque chose d'assez rare : une entente parfaite entre tous les protagonistes. Amanda et moi, ma compagne et mes enfants, son enfant et moi, nos enfants entre eux et même toutes les deux. On ne peut pas espérer mieux.

Quelle en est la clé ?

P.B. : La volonté de faire passer l'intérêt des enfants avant tout. Il aurait pu y avoir des conflits au début, entre leur mère et moi, mais connaissant les conséquences que cela peut avoir sur un enfant, on a su passer outre. Et on >>>

MES PÈRES SPIRITUELS

MON GRAND-PÈRE MATERNEL « La sévérité, l'autorité, le cadre, ce fut d'abord lui. Sa rigueur et son sens du devoir ont été fondateurs. C'était un socialiste, un vrai "fils de Jaurès". Tous ses enfants ont réussi leurs études, parce que c'était, pour lui, une nécessité absolue. »

MON BEAU-PÈRE « Dès lors qu'il s'est marié avec ma mère, il a été, pour moi, le père du quotidien. Il était là, il faisait respecter les règles de vie. Cela n'a pas été simple pour lui de débarquer dans la vie d'une femme, mère d'un enfant de 7 ans qu'elle avait élevé seule. J'ai été difficile avec lui... Mais tout est devenu plus fluide à la naissance de mes frères, qui sont arrivés comme des cadeaux. »

GUY CARCASSONNE[1] « Sa disparition, il y a quelques mois, a été la plus grosse déflagration de ma vie. Nous nous étions rencontrés au hasard d'un déjeuner chez Michel Rocard, il y a vingt-sept ans, et depuis, il était devenu mon grand frère, mon guide, mon ami. Présent à toutes les étapes importantes de ma vie comme j'ai pu l'être aux siennes, on se parlait un jour sur deux, on déjeunait ensemble une fois par semaine. Brillant juriste et professeur de droit, je bénéficiais toujours de son éclairage sur tous les sujets d'actualité... Mais aussi sur le choix de bons restaurants ! Nous nous faisions confiance, nous nous admirions l'un l'autre. Je ne pensais pas devoir vivre un jour sans ce socle. »

GEORGES SUFFERT[2] « Je l'ai connu quand j'avais 12 ans, par l'intermédiaire de sa fille, Marion, quand j'ai intégré ma bande d'amis [évoquée dans ses chansons *Place des Grands-Hommes* et *Dans ces moments-là*, ndlr]. J'étais déjà très politisé et profondément de gauche, comme toute ma famille, et pour la première fois, je me retrouvais confronté à une personne de l'autre bord. Non seulement il m'a appris à débattre, mais surtout il me donnait de la matière pour, ensuite, nourrir des débats au sein de ma famille. Cela m'a fondé, en m'aidant à confronter les idées, à les faire entendre, et en me faisant perdre une vision manichéenne du monde. »

1. Juriste spécialiste du droit constitutionnel, professeur des universités en droit public, décédé en mai 2013.
2. Journaliste et écrivain, décédé en janvier 2012.



>>> a appris à ne pas aller sur les terrains qui risqueraient de provoquer ces conflits. Le fait est qu'aujourd'hui on est comme frère et sœur, on s'appelle quatre fois par jour, parce qu'il y a toujours quelque chose à se dire sur les enfants, un comportement amusant, une remarque étonnante, un sac oublié, etc. Nos conjoints respectifs ont l'intelligence de l'accepter. Le lien avec la mère de mes enfants est forcément à vie.

Comment évitez-vous les rivalités entre père et beau-père ou entre mère et belle-mère ?

P.B. : Encore une fois, seul m'importe le ressenti de mes enfants. S'ils ne sont pas à l'aise à côté de quelqu'un, je le sens, je le vois, je le sais tout de suite. Et pourquoi être dans la rivalité ? Pour se faire plus ou mieux aimer que l'autre ? C'est accorder peu de confiance aux enfants… Ils savent, eux, qui leur veut réellement du bien. Si j'ai une bonne relation avec l'enfant de ma compagne, c'est aussi parce que je sais ce que je ne voudrais pas que l'on me fasse en tant que père, et ce que, au contraire, je souhaiterais qu'un beau-père donne à mes enfants. Ce n'est pas très compliqué finalement. Il suffit que chacun reste à sa place. Mais il ne faut jamais laisser la place vacante. Parce qu'alors l'enfant peut faire le choix de laisser un autre s'y engouffrer et de créer une rivalité.

Vous avez la garde partagée des enfants, ce qui est une autre rareté : dans 75 % des cas, les enfants vivent chez leur mère…

P.B. : Non, ça, j'aurais eu trop de mal à l'accepter. Je me suis toujours beaucoup occupé d'eux. J'aurais trouvé cela injuste. Mais heureusement le problème ne s'est jamais posé et je ne remercierai jamais assez Amanda de m'avoir permis de tenir mon rôle de père.

Vous voulez dire que l'on ne devient pas « un bon père séparé » ?

P.B. : Pas moi en tout cas ! Même si je pense qu'on peut le devenir. Je connais plusieurs cas. Et puis c'est vrai que la séparation vous donne davantage le sens des responsabilités. Mais pour revenir à notre mode de garde, il n'est pas « bêtement » équitable, il est logique : quand je suis en tournée, je ne vais pas revendiquer mes 50 % de temps et prendre quelqu'un pour les garder, alors qu'ils peuvent passer du temps avec leur maman. Et réciproquement, quand elle a un voyage ou une obligation, ils sont avec moi. On s'arrange tout le temps, parfois du jour au lendemain, sans aucun problème. On essaye de faire en sorte qu'ils soient toujours avec l'un ou l'autre. Et nos enfants ne nous ont jamais vus nous engueuler.

Est-ce forcément une bonne chose ?

P.B. : Non, pas forcément. Ils peuvent se demander : s'ils ne se disputent pas, pourquoi ne sont-ils plus ensemble ? Cela nous a souvent obligés à expliquer la nuance entre les différentes formes d'amour : papa et maman s'aiment comme deux amis peuvent s'aimer, mais ils ne sont plus des amoureux…

« JE SUIS ACCRO À MES ENFANTS. GRÂCE À EUX, JE SAIS CE QUI EST IMPORTANT »

Qu'est-ce qui, pour vous, reste le plus difficile dans cette situation de père séparé ?

P.B. : Le silence de leur chambre. Les jouets qui ne bougent pas. C'est très bizarre… Surtout lorsque je les ai eus à fond pendant une semaine. Dans ces moments-là, oui, c'est dur… Mais je sais qu'ils sont heureux de retrouver leur mère.

Avez-vous eu recours à un thérapeute familial ou à un pédopsychiatre ?

P.B. : Pas dans le cadre de la séparation, mais nos enfants savent que, s'ils le souhaitent, ils peuvent parler à quelqu'un qu'on appelle « le docteur des secrets ». Je trouve important de leur faire comprendre que ce relais existe. Cela leur permet de se sentir plus libres avec nous – on ne peut pas forcément tout dire à ses parents, >>>

GÉRARD GIAUME/H&K


*Palette académie de maquillage. Visuels non contractuels. © Sephora 2013
NOËL
BAROCK
SEPHORA
Palette Makeup Academy* de Sephora 39,90€
72 Fards à Paupières, 18 Eyeliners Crème, 1 Base Fixante Yeux, 7 Fards à Joues, 3 Correcteurs de Teint, 1 Base Fixante Lèvres, 28 Brillants à Lèvres
Dans la limite des stocks disponibles.
SEPHORA
Shopping beauté sur sephora.fr

>>> mais tout peut être dit ailleurs, à quelqu'un dont le métier consiste à écouter. Il est évident que les enfants de parents divorcés ne sont pas les mêmes que les autres... Je me souviens qu'à chaque rentrée scolaire, quand j'étais enfant, je me rapprochais systématiquement, dès les premiers jours, d'enfants de parents séparés. Il y a une faille, malgré tout. Et parfois, chez certains, un vrai ressenti d'abandon, une forme de peur.

Ce que vous avez vécu ?

P.B. : Oui, mais que mes enfants ont moins de risques de connaître, parce que c'est une tout autre histoire : mon père part quand j'ai 1 an et je le verrai très peu... Mais mes parents m'ont eu très jeunes, vers 20 ans, ce qui peut expliquer pas mal de choses. Avec le temps, on relativise... Moi, je suis devenu père à 43 ans. Et je donne à mes enfants l'exact contraire de ce que j'ai vécu. Je suis très, très présent, et tellement ému par eux...

L'un des défis propres aux pères séparés, c'est de rester dans l'autorité. Vous l'exercez facilement ?

P.B. : Bien sûr. Les enfants sont en demande de cette autorité, ils en ont besoin et l'acceptent d'autant plus facilement qu'elle est fondée et l'alliée d'une réelle complicité.

Est-ce une chose qui vous a manqué ?

P.B. : Il y avait de l'autorité à la maison. Celle de ma mère d'abord, celle de mon grand-père, de mes oncles, puis celle de mon beau-père. Mais je vois en effet autour de moi des pères séparés qui n'osent pas l'exercer de peur de perdre l'amour de leur enfant au profit de la mère. Je pense que c'est un très mauvais calcul : c'est le meilleur moyen de perdre le respect et l'admiration.

Au fond, vous cherchez à être un modèle fort pour vos enfants...

P.B. : Oui, mais en respectant leur espace et leur libre arbitre. Même si on se retrouve sur plusieurs passions, comme les échecs, le foot...

Les laissez-vous gagner ?

P.B. : Ah non ! J'adapte seulement mon niveau de jeu. Quoique, avec l'aîné qui a 10 ans, je commence à avoir du mal. Dans un an ou deux, il sera imprenable. Je suis terriblement admiratif de ses progrès. Quant au plus jeune, c'est un footballeur surdoué.

Et vous le leur dites ?

P.B. : Je passe ma vie à le leur dire. Je suis pour stimuler les enfants en les tirant vers le haut, pas en les critiquant comme certains parents le font, je trouve ça débile ! L'estime de soi et la confiance en soi sont des armes absolues dans la vie, et tellement fragiles.

Comment les avez-vous acquises, vous ?

P.B. : Ah, moi... Je suis allé les chercher tout seul. Si tant est que je les aie trouvées... Ce qui m'a aidé à gagner en confiance a été le fait de progresser dans mon travail, d'avancer, et la bienveillance du regard des autres. Je n'ai jamais marché à autre chose, sans doute, qu'à cette quête de reconnaissance, d'amour.

Vous semblez heureux et fier de votre famille, de votre parcours, le succès ne vous lâche pas : comment éviter d'avoir un ego trop gonflé ?

P.B. : J'ai toujours aimé m'entourer de gens, parler avec eux et les écouter. J'imagine que c'est cela, le remède. Récemment, j'ai rencontré la fille de Jacques Brel qui m'a dit : « À la maison, il n'y avait pas de place pour quelqu'un d'autre que pour Jacques. » Cela m'a fait réfléchir... À la fin de notre rencontre, elle m'a demandé ce que j'aurais voulu demander à Jacques Brel. D'abord, j'aurais voulu lui dire « merci » ; sans lui, je ne suis pas sûr que j'aurais voulu chanter. Et puis j'aurais aimé lui demander si quelque chose aurait pu l'intéresser chez moi, le toucher, l'énerver, bref l'interpeller. En fait, je me pose cette question avec tous les gens que j'admire...

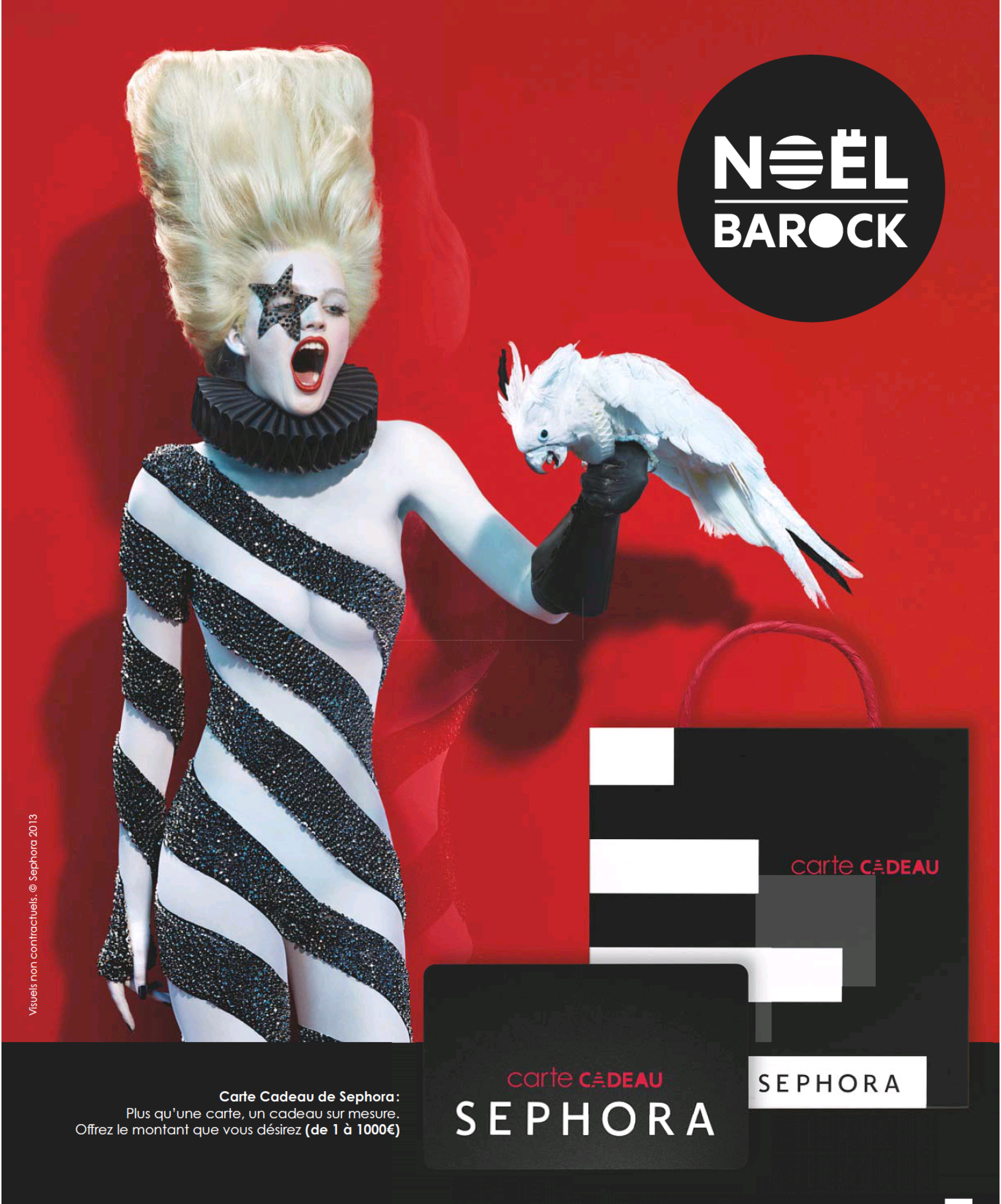
Autant de figures paternelles...

P.B. : Oui, c'est comme ça. Malgré tout, le manque est là, à la base de tout.

1. Psychologies magazine *n° 299 de septembre 2010.*

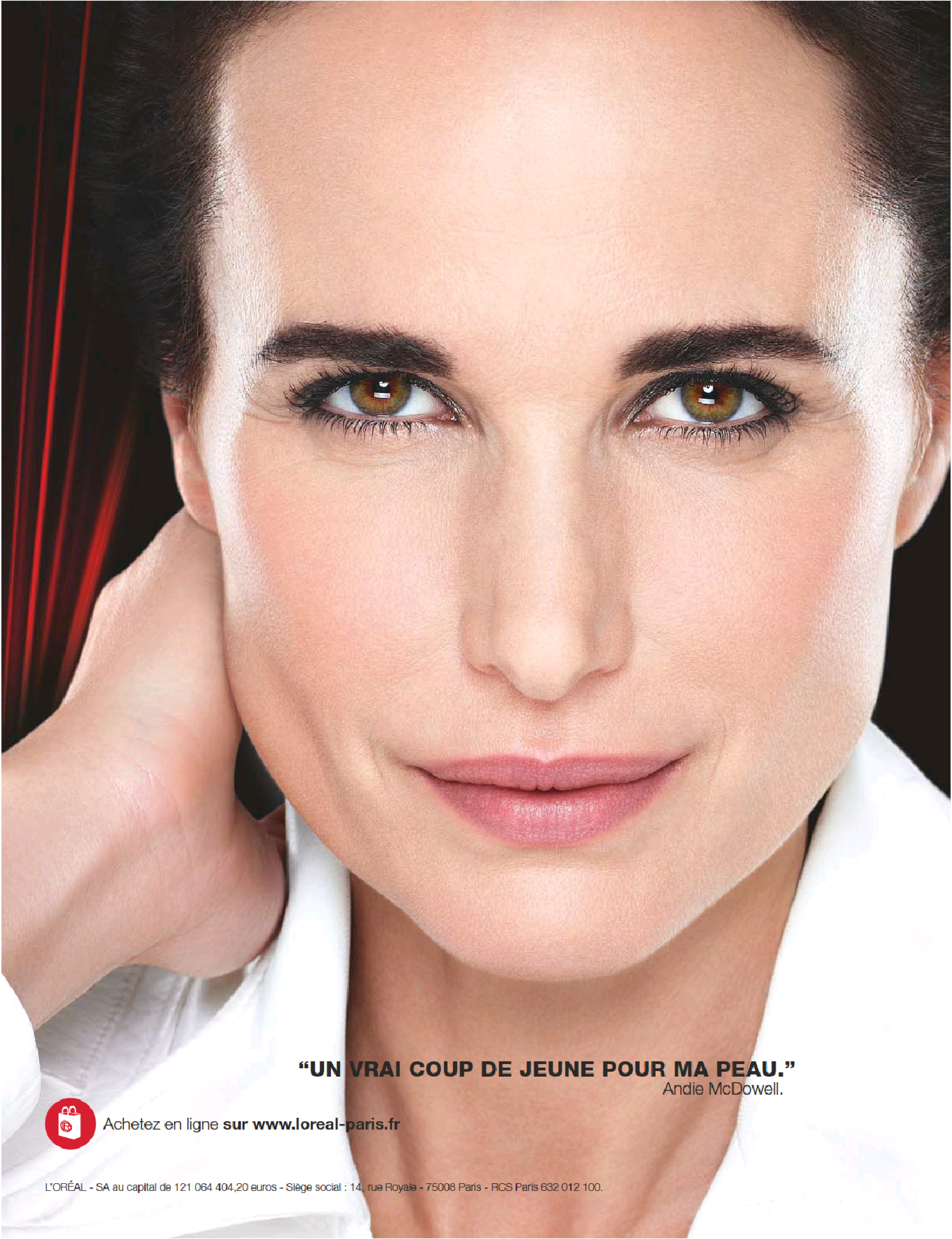
ENTRE CINÉMA ET MUSIQUE

Né en 1959 en Algérie, il a 1 an quand ses parents se séparent. Élevé par sa mère, institutrice, qui lui donnera deux demi-frères, David et Fabrice, il s'installe en France à Argenteuil en 1962. Très tôt attiré par la musique et le théâtre, il décroche, en 1978, un rôle dans ***Le Coup de sirocco*** d'Alexandre Arcady. Suivront, du même réalisateur, ***Le Grand Carnaval***, ***L'Union sacrée***, ou encore ***P.R.O.F.S*** (de Patrick Schulmann), ***Force majeure*** (de Pierre Jolivet)... Sa carrière au cinéma est lancée. Débutée par un flop, en 1982, avec l'album ***Vide***, sa carrière musicale décolle avec le tube ***Marre de cette nana-là*** en 1984 et explose avec l'album ***Alors regarde***, en 1989. Années 1990 : la « Bruelmania » bat son plein. Années 2000 : il cumule poker (champion du monde en 1998), musique (***Entre deux***, 2002, ***Des souvenirs devant***, 2006), et cinéma (***L'Ivresse du pouvoir*** de Claude Chabrol, 2006, ***Un secret*** de Claude Miller, 2007, ***Le Code a changé*** de Danièle Thompson, 2009...), théâtre (***Le Limier***, adapté par Didier Long, 2002, ***Le Prénom***, adapté par Bernard Murat, 2010). Après un mariage et un divorce avec l'écrivaine Amanda Sthers, mère de ses fils Oscar et Léon (nés en 2003 et 2005), puis une relation avec la journaliste Céline Bosquet, il vit aujourd'hui avec Caroline, mère d'un fils dont le père est l'animateur et producteur Arthur. Parmi ses films à venir, tournés en 2013, ***Les Yeux jaunes des crocodiles*** de Cécile Telerman, inspiré du best-seller de Katherine Pancol, et la comédie ***Addicts*** de Tonie Marshall.



Shopping beauté sur sephora.fr

SEPHORA


"UN VRAI COUP DE JEUNE POUR MA PEAU."
Andie McDowell.
Achetez en ligne sur www.loreal-paris.fr
L'ORÉAL - SA au capital de 121 064 404,20 euros - Siège social : 14, rue Royale - 75008 Paris - RCS Paris 632 012 100.



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

COORDONNÉ PAR PATRICIA SALMON TIRARD

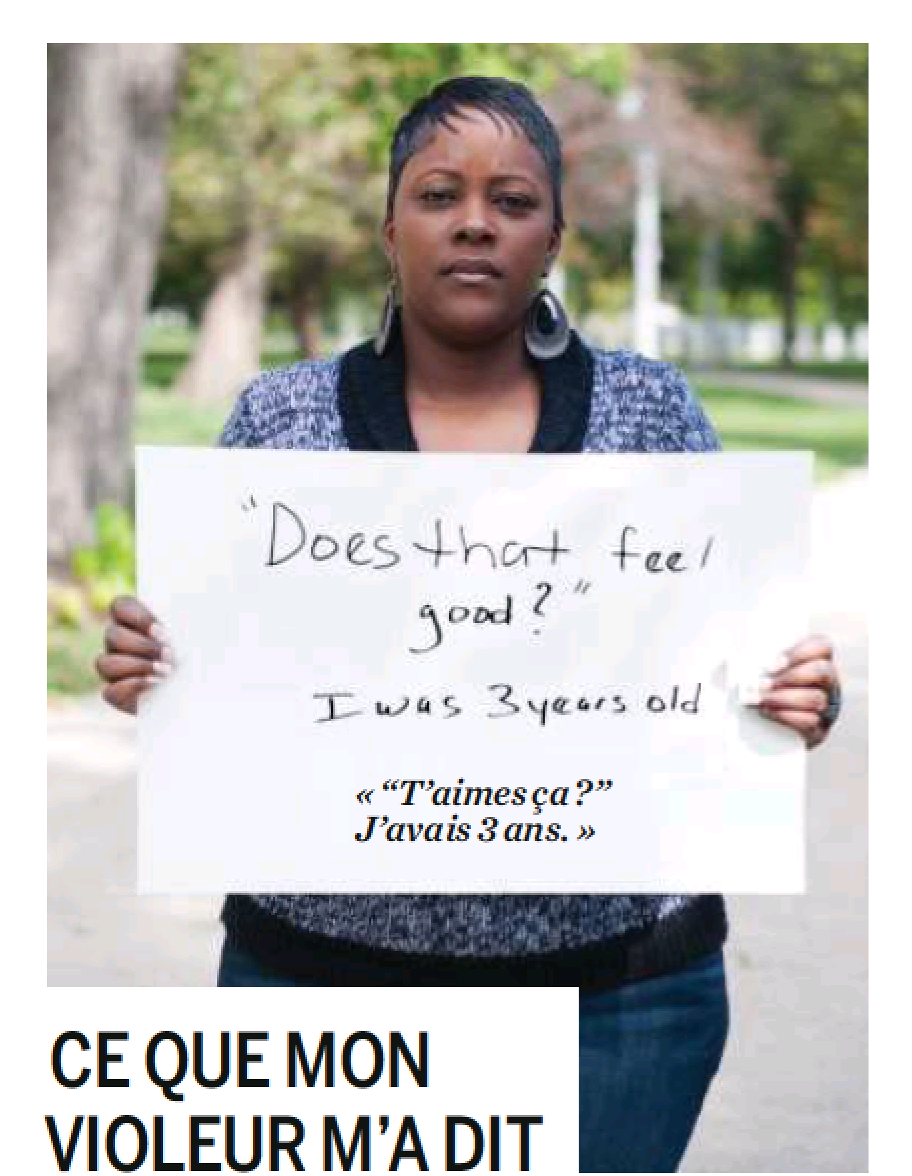


CE CHIEN N'EST PAS UN CANAPÉ

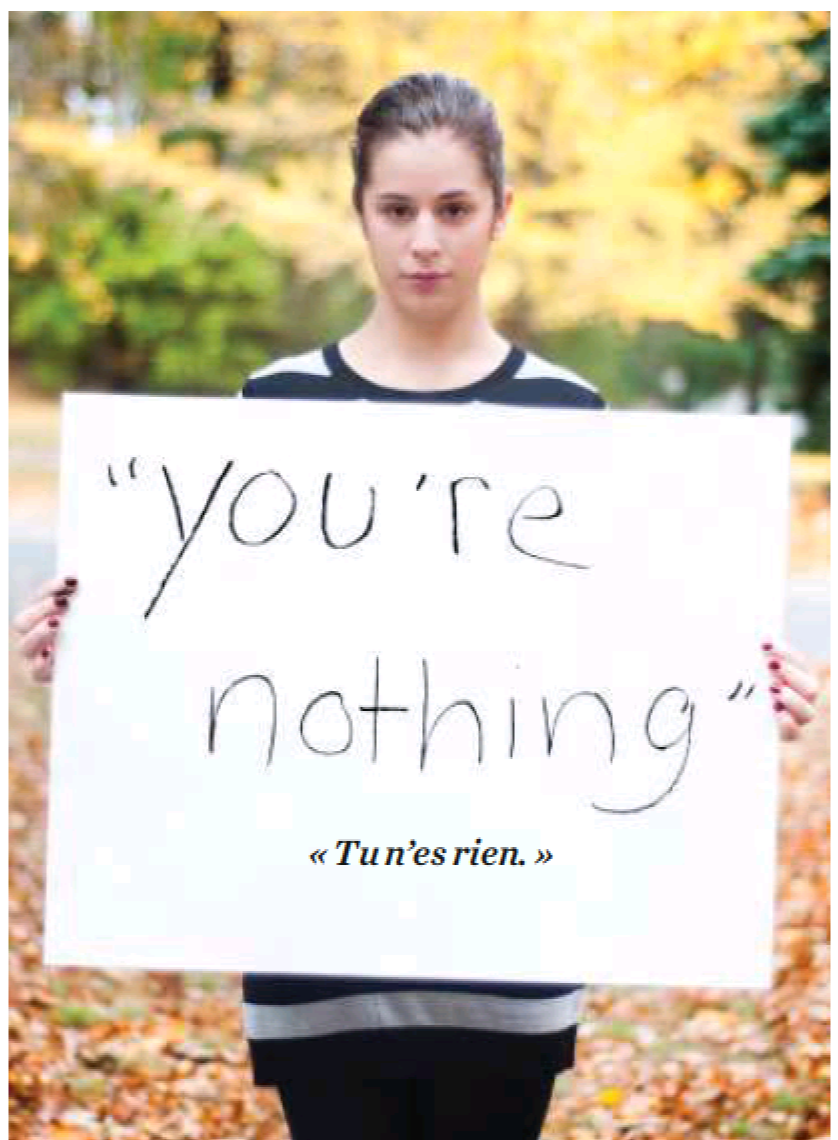
L'animal est un meuble. Si, si, vous avez bien lu. L'article 528 du code civil français considère que les animaux sont des « biens meubles ». Leur propriétaire peut donc en faire ce qu'il veut. Eh bien non ! Vingt-quatre intellectuels ont signé un manifeste[1] pour faire évoluer ce statut juridique : Christophe André, André Comte-Sponville, Boris Cyrulnik, Élisabeth de Fontenay, Irène Frain, Frédéric Lenoir, Edgar Morin, Michel Onfray, Matthieu Ricard… Tous s'associent à la Fondation 30 Millions d'amis pour que les animaux soient enfin reconnus comme des êtres « vivants et sensibles » dans le code civil et qu'une catégorie leur soit ménagée entre les « personnes » et les « biens ». Si l'animal n'est pas un humain comme les autres, il n'est pas non plus un canapé ou une table à repasser. L'Inde vient d'inventer un joli qualificatif pour les dauphins : ce sont des « personnes non humaines ». Désormais, aucun de ces cétacés ne peut être maintenu captif pour le seul plaisir des hommes, et la construction de delphinariums est interdite. Une décision historique. PATRICIA SALMON TIRARD

1. 30millionsdamis.fr.

MARC ABEL/PICTURETANK



« "T'aimes ça?" J'avais 3 ans. »



« Tu n'es rien. »

CE QUE MON VIOLEUR M'A DIT

Avec les nouvelles technologies, les victimes de viol ont trouvé un nouveau terrain sur lequel panser leurs plaies. Sans nécessairement montrer leurs visages ni raconter les détails de leur agression. Sur le Tumblr[1] américain Project Unbreakable[2], dont la vocation est de « favoriser la guérison à travers l'art », des femmes posent avec des pancartes où sont inscrits les mots de leur agresseur. En France, le Tumblr Je connais un violeur[3], ouvert en août dernier, leur donne l'occasion de démonter le mythe du « type louche dans un parking sombre » en donnant la description de leur propre violeur, un proche « aux allures respectables » dans 80 % des cas. Une manière, pour beaucoup, de lutter contre le soupçon de mensonge qui pèse sur elles et contre le fléau de l'impunité. Mais aussi d'inverser le rapport de force grâce aux réseaux : la solitude cède le pas à la solidarité, la victime fait trembler le bourreau, la parole remplace le silence, l'action succède à l'impuissance. LAURENCE LEMOINE

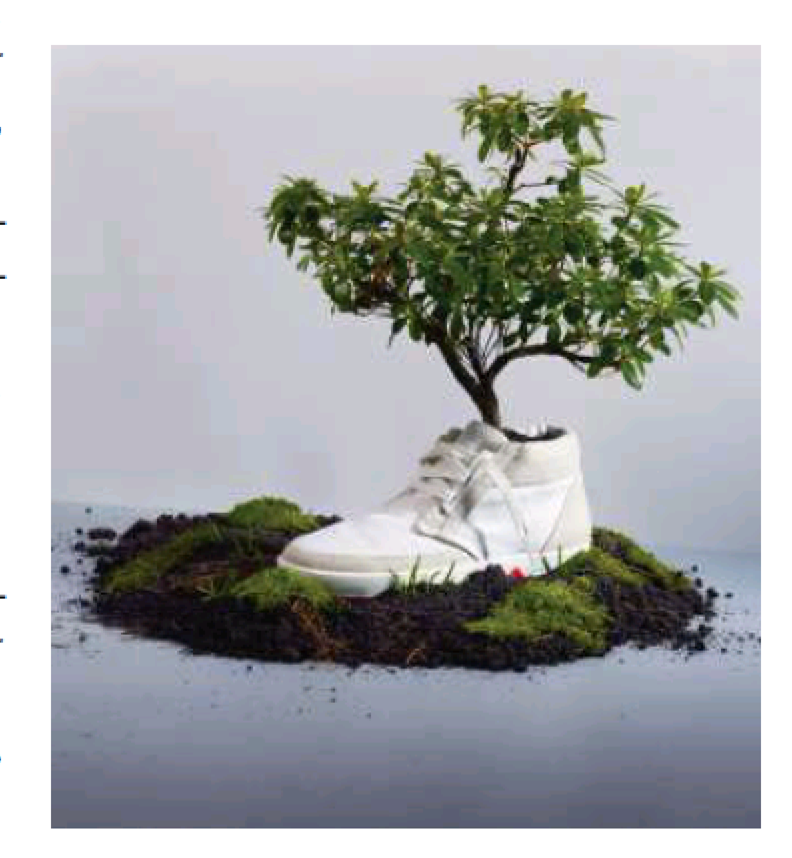
1. Une plate-forme de microblogage qui permet de poster du texte, des images, des vidéos…
2. projectunbreakable.tumblr.com.
3. jeconnaisunvioleur.tumblr.com.

LE MOT

Selfie

Un « selfie », c'est un autoportrait fait à bout de bras avec son Smartphone en vue de le partager sur les réseaux sociaux. Un sourire, un coucou, une grimace : chacun devient son propre paparazzi. Auteur de la série Boyz and girlz du Net (photos de « selfiers » en train de se « selfiser »), le photographe Mathieu Grac[1] note que, tout en immortalisant son individualité, « chacun décide de se mettre en avant de la même manière que les autres ». P.S.T.

1. mathieugrac.com.



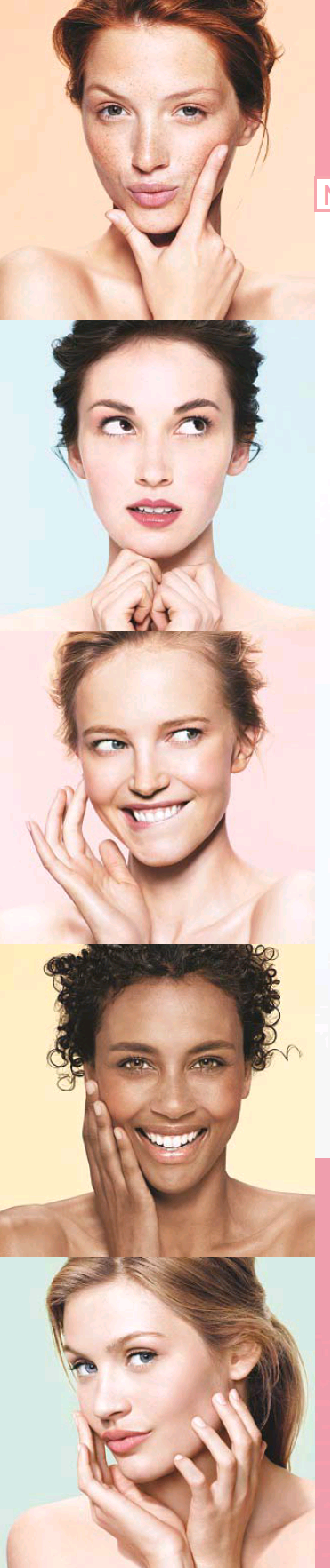
PLANTEZ VOS BASKETS

C'est la tendance des produits à semer. On ne les jette plus, on ne les recycle plus, on les plante ! Arrivées au bout du rouleau, vous enterrez vos baskets – ou les chaussons de bébé – biodégradables Oat Shoes[1], vous arrosez et vous regardez pousser les graines cachées dans la languette. Autre astuce : au bout du crayon Sprout[2], un petit compartiment contenant une graine de basilic, de thym, de menthe… qui se dissout au contact de l'eau. Deux idées de cadeau écolo et rigolo. P.S.T.

1. À partir de 149 €, et 39 € pour les chaussons de bébé (oatshoes.com).
2. 3,35 € (moosogco.com).

LES ÉTUDES

● **L'amour a des oreilles** Dans une foule, nous distinguons mieux la voix de notre conjoint (Queen's University de Kingston, Canada). ● **Bons cauchemars ?** On pourrait soigner les phobies pendant le sommeil, en faisant sentir des odeurs ou entendre des sons associés aux peurs (école de médecine Feinberg, États-Unis). ● **Cancer** Les gens mariés ont un taux de survie à la maladie de 20 % supérieur (université Harvard, États-Unis).



Textures fondantes, sensations inédites.
Désormais votre peau se nourrit de plaisir.

NOUVEAU

Crème Bienfaisante

Les 1ers hydratants sur-mesure 24 H de Garnier.

Crème légère
Fleur de Lotus
Peau normale

Baume nutritif
Huile de Camélia
Peau sèche

Crème radieuse
Calendula
Peau foncée

Gelée éclat
Fleur d'Hibiscus
Peau fatiguée

Crème sorbet
Thé Vert
Peau mixte à grasse

GARNIER SKIN NATURALS
Crème Bienfaisante
PEAUX SÈCHES À TRÈS SÈCHES
HYDRATANT 24 H

- Immédiatement : + 40% d'hydratation*
- Toute la journée : hydratation 24h non-stop
- En 1 mois : la peau retrouve sa capacité d'hydratation naturelle

www.garnier.fr

*Tests instrumentaux sur Baume peaux sèches à très sèches - 24 sujets

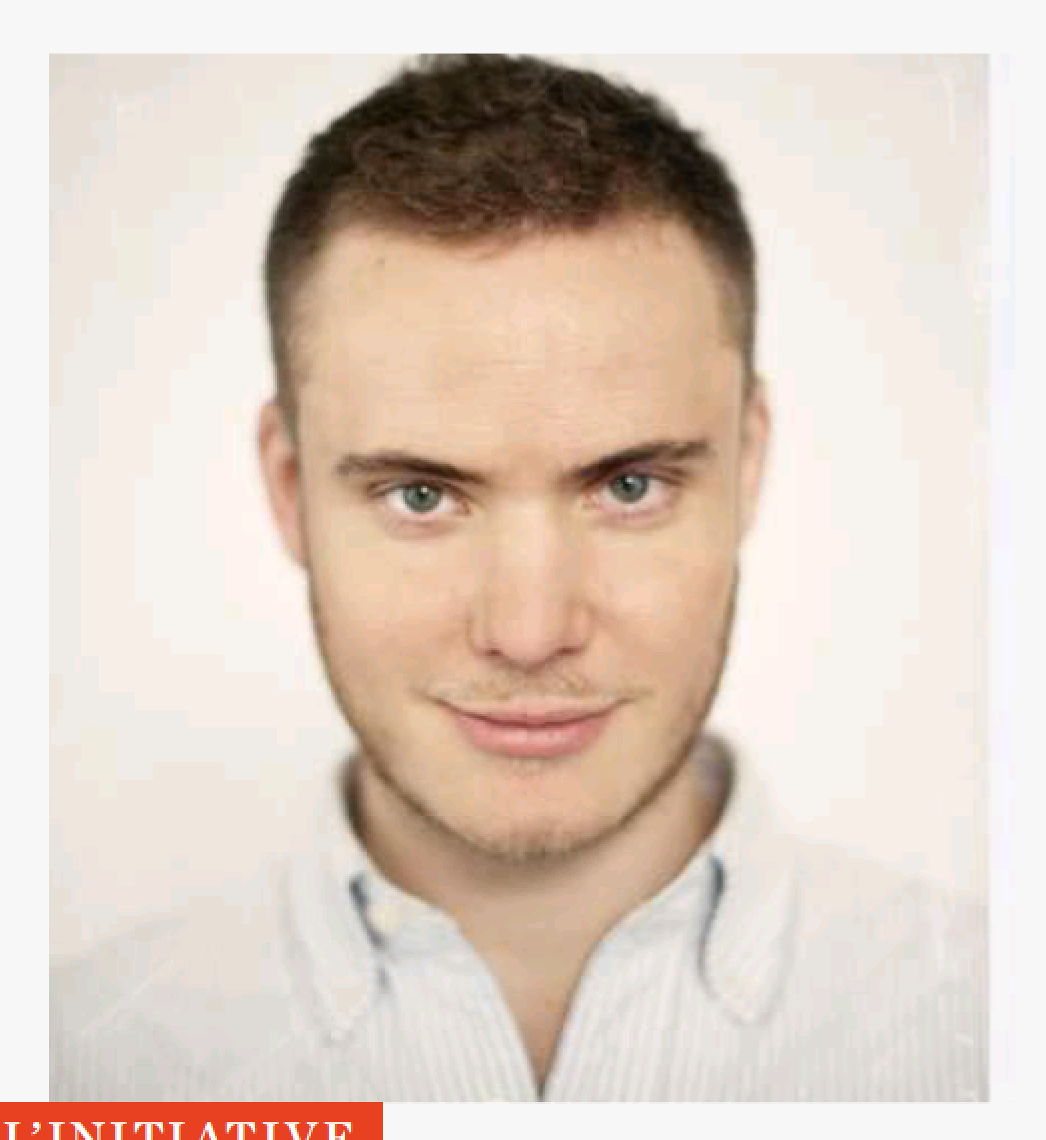
Gemey Maybelline Garnier - SNC au capital de 49 500 euros,
16 place Vendôme 75001 Paris - RCS Paris 339 419 962

Formulé sans paraben



25 ANS, L'ÂGE ADULTE ?

Alors qu'en France le ministère de la Famille réfléchit à une « prémajorité » à 16 ans, loin de faire l'unanimité, des psychologues britanniques estiment à l'inverse que l'âge adulte ne commencerait qu'à 25 ans. En effet, le cortex préfrontal – la zone cérébrale qui permet de faire les bons choix, de planifier sa vie, de calculer les conséquences de ses actes, de contrôler ses pulsions – n'atteint son plein développement qu'entre 25 et 30 ans. Nous comprenons mieux pourquoi la jeunesse est la période des conduites à risque et de l'impulsivité. En même temps, des jeunes de moins de 30 ans peuvent avoir de grosses responsabilités, en étant pilotes de ligne par exemple. Et il n'y a pas si longtemps, à 20 ans, on travaillait, parfois depuis plusieurs années déjà, on était souvent marié, voire parent. Si ces connaissances nouvelles sur le cerveau sont utiles aux professionnels, notamment de la psy, est-il réellement pertinent de faire dépendre l'âge de la majorité de celui du cerveau ? Pas sûr. Isabelle Taubes



L'INITIATIVE

BAPTISTE BEAULIEU

Il réhumanise l'hôpital

Pourquoi attend-on autant aux urgences ? Pourquoi certains médecins se montrent-ils si froids ? Comment rendre les soins plus humains ? Sur son blog et dans son livre[1], Baptiste Beaulieu, ancien interne fraîchement diplômé, s'attelle à combler par les mots le fossé qui sépare les soignants de leurs patients. Raconter le quotidien de l'hôpital pour l'humaniser, le dédramatiser et nous aider à mieux comprendre ceux qui nous soignent. À travers des anecdotes drôles et émouvantes recueillies auprès de collègues et d'internautes, ce jeune docteur entend montrer que, sous les blouses ou sur les brancards, il n'y a toujours que des hommes, « ceux qui sont couchés et ceux, debout, chargés de les relever ». Élyane Vignau

1. *Son blog : Alors voilà (alorsvoila.com). Son livre :* Alors voilà, les mille et une vies des urgences *(Fayard, 2013). Son interview sur Psychologies.com.*

EXPO

LE BONHEUR FAIT SON SHOW

Pédaler à vélo pour voir un message réconfortant s'illuminer sur un écran géant, tirer au hasard une drôle de mission (« Rentre chez toi faire l'amour »), mâcher du chewing-gum pour estimer son degré de bonheur ou sourire à des piles de sucre pour les faire rougir… Bienvenue à l'exposition-exploration « The Happy Show », fraîchement débarquée des États-Unis. En quête de son propre bonheur, le graphiste Stefan Sagmeister, connu pour ses réalisations de pochettes d'album (The Rolling Stones, le regretté Lou Reed), propose des exercices ludiques et drôles. Un moment à partager en couple, entre amis ou en famille.

Daphné Mistral-Bernard

Du 28 novembre au 9 mars 2014. À la Gaîté lyrique, à Paris. Rens : gaite-lyrique.net.



LES ÉTUDES

● **Chauffe Marcel** Dès qu'un homme leur touche la main, la température de la peau des femmes s'élève de 0,1 à 0,4 °C (**université de St Andrews, Écosse**). ● **Sales gosses** Devenus adultes, les enfants pauvres deviennent plus souvent fumeurs, et les enfants riches, buveurs (**Duke University de Durham, États-Unis**). ● **Cogitations** Les personnes anxieuses se méfient de leur intuition et préfèrent la réflexion (**université du Sussex, Royaume-Uni**).



ANDREW KELLY/REUTERS

DÉCRYPTAGE Les Google Glass

Ces lunettes du futur nous permettent de marcher dans la rue tout en jetant un œil sur Internet. Merveille technologique ou gadget inquiétant ?

Elles obéissent au doigt et à la voix. Un effleurement sur la branche des lunettes et, comme déployé par vidéoprojecteur, un menu déroulant se superpose au monde alentour sur un coin du verre. Les Google Glass, annoncées pour 2014, permettent d'accéder à Internet pour éplucher ses mails, consulter les infos, trouver son chemin ou encore « googliser » la personne en face de soi…

Il est facile d'entrevoir les perspectives que cette technologie offrira aux aveugles – possibilité de configurer une fonction audio – et à certains professionnels : chirurgiens, qui n'auront plus à lever la tête pour regarder leur écran de contrôle et pourront partager l'opération en direct avec des confrères, mais aussi journalistes, policiers… Et c'est là que le bât blesse, car n'importe qui justement pourra jouer au journaliste ou au policier, donc vous photographier en toute discrétion dans le métro avec les doigts dans le nez ou vous filmer lors d'une fête arrosée, et expédier illico les images sur les réseaux sociaux… Science-fiction ? Au pied des pistes, on voit déjà des skieurs se bagarrer pour ne pas être filmés par leurs voisins de tire-fesses équipés de casques avec caméras miniatures.

« **Les Google Glass suscitent la crainte que notre moi nous échappe et qu'il devienne la proie d'une immense scène de télé-réalité**, dans laquelle nous serons tout autant victimes qu'auteurs d'un voyeurisme universel, développe Michaël Stora[1], psychologue et psychanalyste, spécialiste du numérique. Ces lunettes sont encore à l'état de gadget, mais il existe déjà des applications qui me semblent diaboliques, comme la géolocalisation ou la possibilité de "taguer" un visage [le marquer de façon à le rendre détectable par un moteur de recherche partout sur la Toile, ndlr]. » Le caractère potentiellement intrusif de ce genre d'applications, permettant de tracer les individus ou de compiler d'innombrables données privées, pourrait être facilité par les Google Glass qui déverseront leurs images partout et à tout instant…

« Comme souvent avec les nouvelles technologies, toujours livrées sous forme de prototypes au public, c'est l'utilisateur qui déterminera la nature et les usages de l'objet, explique Nicolas Nova[2], ethnographe spécialisé en sociologie des usages. Au risque d'une utilisation perverse entre les mains de pervers. Mais la société produira aussi spontanément des garde-fous et de nouveaux codes sociaux. À San Francisco par exemple, il existe déjà des panneaux indiquant les lieux publics interdits aux Google Glass. »

CHRISTINE BAUDRY

1. Michaël Stora, auteur entre autres des Écrans, ça rend accro… *(Hachette Littératures, 2007), a cofondé l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines (omnsh.org).*
2. Nicolas Nova, enseignant en ethnographie à la Haute École d'art et de design, à Genève.

Plus d'infos sur google.com/glass.



Gallimard
présente
Sophie
Chauveau
NOCES DE
CHARBON
roman
Gallimard
Sophie Chauveau
Noces de charbon
« Les mensonges de mes parents ont fortifié
mon désir de mettre au jour l'histoire de ma famille,
tissée de secrets, de mésalliances, d'adultères,
histoire qui découle de la grande saga du charbon. »
Noces de Charbon dévoile l'union de deux mondes
qui s'entrechoquent et se haïssent. Dandy, cocotte,
grand patron, mineur de fond, orpheline,
riche héritière… autant de personnages
romanesques dont la disparition accompagnera
celle de l'"or noir".
Sophie Chauveau retrace le destin de quatre
générations, depuis la fin du XIXe siècle dans le nord
de la France jusqu'en mai 68, à Paris.
Une fascinante saga familiale, la traversée d'un siècle
nrf
C. Hélie © Gallimard

Créateur de la Cosmétique Végétale®



yves-rocher.fr



ROMANS/BD

Les livres que j'ai envie d'offrir

Notre dénicheuse de romans adore les fins d'année : parmi ceux qu'elle a reçus, elle traque la perle rare pour chacun de ses amis. Et, qui sait, pour les vôtres aussi. PAR CHRISTINE SALLÈS

À Maria, dévoreuse de pages

Formatrice en éducation, Maria va engloutir cet ouvrage, construit comme un recueil de nouvelles – elle adore! Ce nouveau roman foisonnant de l'auteur des *Cerfs-volants de Kaboul*[1], d'une humanité rare, s'inspire des contes orientaux. S'y croisent, tissant une subtile toile d'araignée, un frère et une sœur perdus qui se retrouvent, un médecin émigré aux États-Unis qui revient à Kaboul, avec, en arrière-plan, une certaine maison… Apparemment, pas de liens. Ou alors, tous ceux qui font la vie.

1. 10/18, 2006.

***Ainsi résonne l'écho infini des montagnes* de Khaled Hosseini, Belfond, 456 p., 22,50 €.**

À Olivier, qui aime rire mais pas (trop) lire

Acharné du ski et logisticien hors pair, Olivier adore tout particulièrement l'humour british. Ça tombe bien, cette bande dessinée psy est parfaite pour lui. Tout en barbe et pull jacquard, ce docteur Rorschach, psychanalyste bizarre au patronyme en forme de test, collectionne jeux de mots – évidemment! – et quiproquos provoqués par ses expressions à double sens.

***Docteur Rorschach* de Vainui de Castelbajac, Delcourt, 96 p., 14,95 €.**

À Goa, fascinée par la famille et l'identité sexuelle

Réalisatrice de fictions et de documentaires, Goa s'intéresse depuis toujours à la famille, à l'identité sexuelle, au féminisme… Pour elle, donc, ce deuxième volume mi-autofiction, mi-bande dessinée de l'Américaine Alison Bechdel (après *Fun Home*[1]). L'auteure, romancière-dessinatrice, ou l'inverse, y décortique son homosexualité, ses relations avec sa mère, ses psys, tout en s'appuyant sur les travaux de Donald W. Winnicott et de Virginia Woolf.

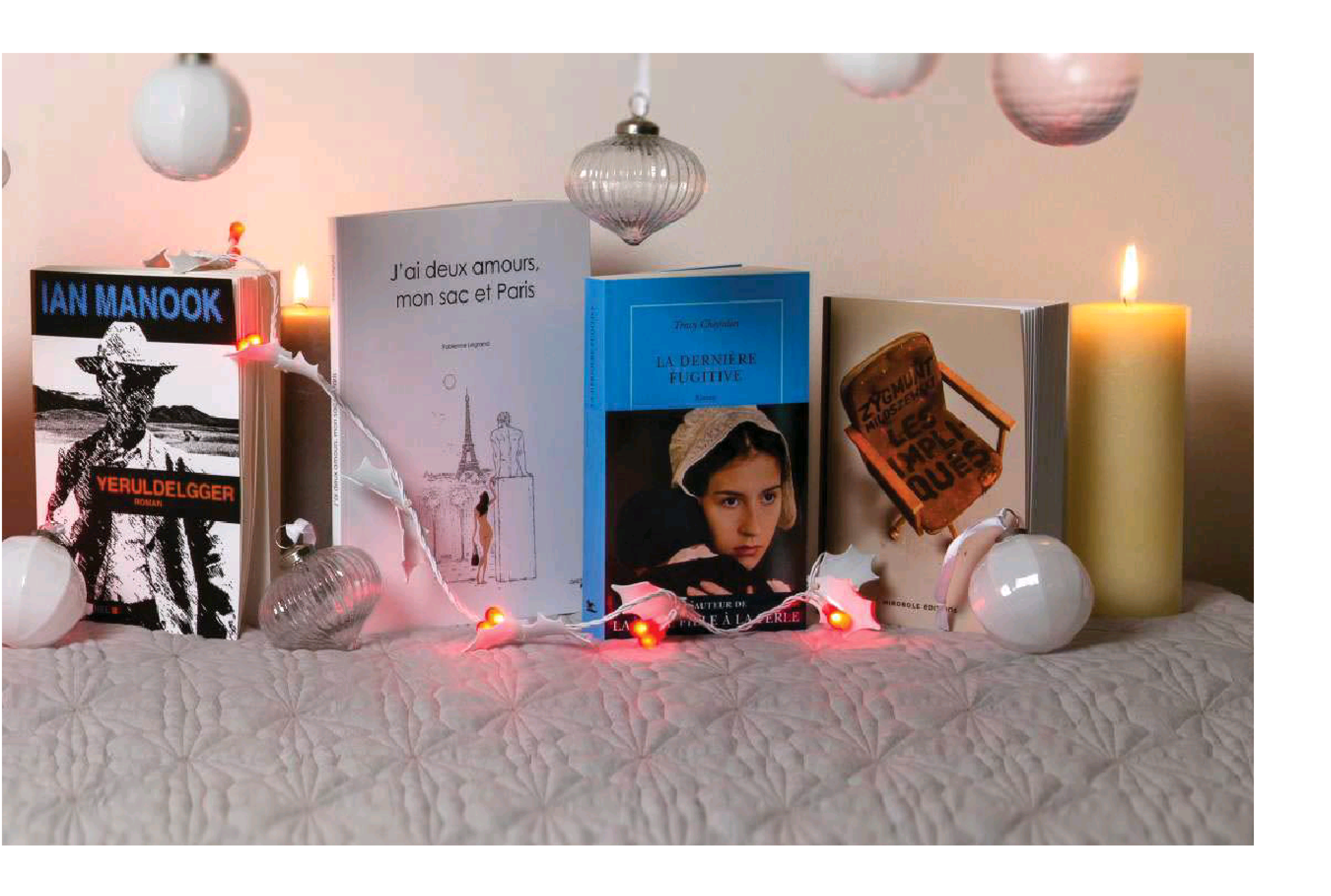
1. Réédité chez Denoël Graphic (2013).

***C'est toi ma maman ?* d'Alison Bechdel, Denoël Graphic, 300 p., 24 €.**

À Catherine, amoureuse de la mer

Coach et auteure d'essais sur l'entreprise, mon amie Catherine adorera l'histoire d'amour de Tom et Isabel. Le héros, démobilisé, rentre de la guerre sur son île battue par les vents. Au pied d'un phare, il rencontre Isabel… Mais voilà, Isabel ne parvient pas à avoir d'enfant. Jusqu'à ce qu'un coup de pouce du destin leur envoie… Chut! N'en dévoilons pas davantage. Liens du cœur, liens biologiques, lesquels l'emporteront?

***Une vie entre deux océans* de M.L. Stedman, Stock, 452 p., 21,50 €.**



FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES

À Angélique, globe-trotteuse et « petite lectrice »

Angélique pourra d'abord s'attaquer aux recettes de cuisine camouflées entre deux scènes de violence, histoire d'apprivoiser le roman. Mais je parie que les descriptions de la steppe mongole, des chamans et des yourtes vont l'embarquer vite fait dans la lecture de ce polar très exotique. Impossible de ne pas s'attacher à ce héros, commissaire de police au patronyme imprononçable – Yeruldelgger –, amateur de ragoût de marmotte, qui n'a pas peur de pleurer…

Yeruldelgger **de Ian Manook, Albin Michel, 544 p., 22 €.**

À Magali, fan de sacs et de fous rires

Cette BD fera glousser la mère de ma filleule, mais aussi ses filles, qui reconnaîtront copines, cousines et tantes. Avouons-le : nous craquons toutes pour les sacs et avons toutes connu au moins une fois les situations croquées ici ! Les (très) longues minutes passées à harmoniser son sac à main et ses chaussures, le téléphone portable ou le trousseau de clefs disparu dans ses tréfonds…

J'ai deux amours, mon sac et Paris **de Fabienne Legrand, Le Cherche-Midi, 72 p., 20 €.**

À Cécile, qui aime les héroïnes littéraires

Cécile est une passionnée de lectures historiques, d'ouvrages érudits, de romans bien ficelés. Sûr, Honor Bright, prénommée ainsi en hommage à la petite héroïne de *La Lettre écarlate*[1], devrait l'enthousiasmer. Nous voici plongés dans le monde des quakers du XVIIe siècle : entre les traditions et ses convictions, comment la jeune femme réussira-t-elle à résoudre son dilemme et à lutter contre l'esclavage ?

1. Classique de la littérature américaine du XIXe siècle de Nathaniel Hawthorne (Gallimard, "Folio", 1996).

La Dernière Fugitive **de Tracy Chevalier, Quai Voltaire, 384 p., 22 €.**

À Marie-Claude, qui savoure tout ce qui est compliqué

MC est une boulimique de lecture. Linguiste de terrain et directrice de recherche, elle aime les abstractions scientifiques, les fictions et les journaux intelligents. Après avoir lu ce polar, qui campe l'enquête d'un procureur à Varsovie et évoque la « méthode de la constellation familiale », je sais qu'elle ira vérifier s'il existe d'autres textes de cet auteur. Qu'elle se réjouisse, plusieurs sont en cours de traduction. Toujours avec le procureur Teodore Szacki.

Les Impliqués **de Zygmunt Miloszewski, Mirobole Éditions, 446 p., 22 €.**

LE COUP DE CŒUR

Habiter : un monde à mon image
de Jean-Marc Besse

Il y a de multiples « endroits » à habiter : une maison, son corps, la relation aux autres… Car « habiter n'est pas d'abord une question d'architecture ou d'urbanisme, ni plus généralement de construction. Habiter est une géographie ». C'est ce que défend Jean-Marc Besse dans cet essai, véritable « déambulation autour de quelques lieux, de quelques situations ». Au fil des pages, nous nous promenons ; nous comprenons que faire le « ménage » (du latin *mansio*, « maison ») ou ménager quelqu'un ou quelque chose, c'est avant tout être à ses côtés, en prendre soin ; nous (re)découvrons *L'Art d'habiter*[1] d'Ivan Illich, pour qui **« habiter, c'est demeurer dans ses propres traces, laisser la vie quotidienne écrire les réseaux et les articulations de sa biographie dans le paysage ».** Mais nous nous plongeons aussi dans la profondeur des « espacements », plus que nécessaires si nous voulons parvenir à cohabiter. Cette juste distance d'une limite entre moi et le monde est aussi ce qui rend possible toute véritable rencontre humaine : avant de pouvoir vivre avec l'autre, il convient d'éprouver les contours de soi. Enfin, l'espace n'est pas seulement du domaine du visible : il est aussi audible. Les portes, les fenêtres, les murs, les craquements du sol qui hantent une maison en font un lieu vivant, où résonnent tous les bruissements de l'existence. Si bien qu'habiter n'est pas chose banale et qu'au final, plus encore qu'un lieu, une pensée ou une rencontre, c'est surtout un savoir-vivre. ELSA GODART

1. Disponible aux éditions T'Okup (Lausanne), 2004.

Flammarion, 264 p., 19 €.



Philosophe et historien, Jean-Marc Besse est également directeur de recherche au CNRS. Il codirige la revue *Les Carnets du paysage*. Il est l'auteur de plusieurs livres : *Voir la Terre* ou *Le Goût du monde* (Actes Sud, 2000 et 2009).



AUJOURD'HUI,
ON PEUT AMÉLIORER VISIBLEMENT
LA QUALITÉ DE SES CHEVEUX
EN LES COLORANT.



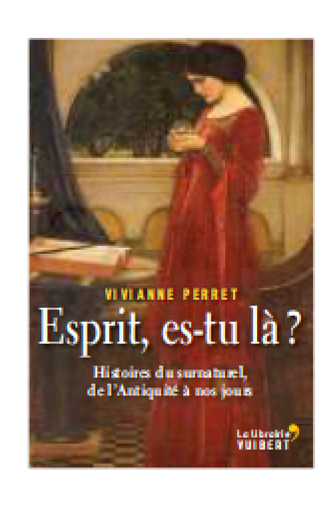
LECTURES CROISÉES

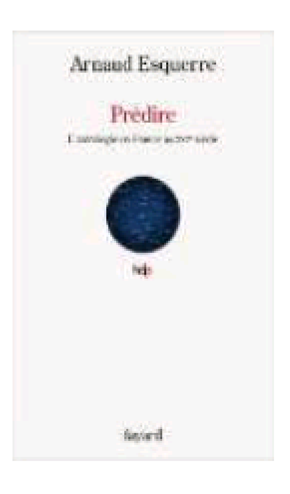
L'irrationnel au banc d'essai

Le surnaturel a toujours fasciné les hommes, et l'astrologie continue de faire recette, comme le montrent deux ouvrages qui explorent nos croyances en l'irrationnel d'hier à aujourd'hui.

Dans ***Esprit es-tu là ?***, une historienne nous plonge, avec force détails dépassant la fiction, dans les méandres des pouvoirs politiques et religieux. D'Alexandre le Grand à Ronald Reagan ou François Mitterrand, beaucoup ont usé et abusé des devins et astrologues pour mener le monde. Chaque époque a ses lubies : au Moyen Âge, on se repaissait de chasses au démon; au XIXe siècle, le spiritisme pansait le deuil. Quant à la malédiction des momies égyptiennes, elle révèle surtout une soif d'imaginaire et une difficulté à regarder la mort.

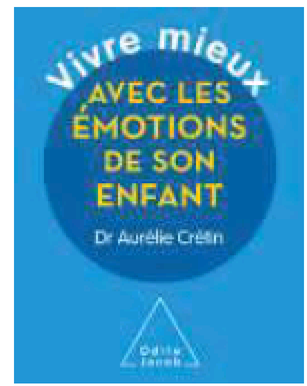
En ce XXIe siècle incertain, on a besoin d'espérer, et l'astrologie fait plutôt du bien, par le pouvoir même des mots : c'est la conclusion de l'enquête originale menée dans ***Prédire*** par un sociologue et ethnologue. Il s'est penché sur les raisons du succès des horoscopes, en particulier auprès des femmes, car ils traitent de la vie quotidienne; l'évolution de leurs règles d'écriture positive et leur « lecture énergétique »; la formation des astrologues « sérieux » et l'aspect « thérapeutique » de leurs consultations... N'ayons donc pas honte d'interroger les astres ! **Marie-France Vigor**





Esprit, es-tu là ? **de Vivianne Perret, La Librairie Vuibert, 288 p., 19,90 €.**
Prédire **d'Arnaud Esquerre, Fayard, 288 p., 20 €.**





La Pluie, le Soleil et le Vent
sous la direction d'Alain Corbin

PSYCHOSOCIO Depuis le XVIIe siècle, on peut suivre, année après année, les aléas du temps... Mais à quel moment de notre histoire a-t-on repéré un « moi météorologique » signalant le lien étroit entre humeur et climat ? Des spécialistes (historien, sociologue...) répondent à cette question. De nos humeurs face à la pluie ou au soleil jusqu'aux troubles psychiatriques, en quelques décennies, notre rapport avec le ciel n'a cessé de se modifier et de nous modifier. **E.G.**

Aubier, 256 p., 22 €.

LE LIVRE QUI RASSURE

Vivre mieux avec les émotions de son enfant
d'Aurélie Crétin

Lorsque le comportement d'un enfant semble excessif ou inadapté, nous pensons rarement à lui demander ce qu'il ressent dans son cœur, sa tête et son corps. À notre tour, nous réagissons souvent par des émotions qui n'arrangent rien... À grand renfort d'exemples, d'analyses concrètes et de méthodes, une psychologue et psychothérapeute, formée aux thérapies comportementales, explique comment les émotions s'expriment chez l'enfant, à quoi elles lui servent, comment les reconnaître et les accompagner. Et propose des outils pour l'aider autrement qu'en tentant vainement de le protéger de toute souffrance ou frustration, sans craquer soi-même. **M.-F.V.**

Odile Jacob, 272 p., 21,90 €.

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P.196

BERNARD FAUCON/AGENCE VU


GARNIER
olia
LA COLORATION
QUI AMÉLIORE VISIBLEMENT
LA QUALITÉ DES CHEVEUX*
C'EST PROUVÉ.
LA 1ÈRE COLORATION PERMANENTE ACTIVÉE PAR L'HUILE**
SANS AMMONIAQUE.
Avec 60% d'huile concentrée au cœur de sa formule colorante,
Olia fait bien plus que colorer vos cheveux.
UNE AMÉLIORATION VISIBLE DE LA QUALITÉ DU CHEVEU.*
Anti-rêche, anti-terne. Cheveux 35% plus doux, 17% plus brillants.
UNE COLORATION PERMANENTE D'EXCEPTION.
Couleur intense et fidèle. 100% de couverture des cheveux blancs.***
UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE SENSORIELLE.
Délicat parfum de fleur. Sans ammoniaque. Confort optimal du cuir chevelu.
GARNIER
olia
COLORATION PERMANENTE
6.60
SANS AMMONIAQUE
DÉJÀ PLÉBISCITÉE PAR DES MILLIERS DE FEMMES
Faites votre diagnostic et retrouvez tous les témoignages
sur www.olia.fr ou en flashant ce code.
GARNIER
*Tests Instrumentaux. **Sur le marché grand public.
***Sauf pour les nuances 4.60 et 6.60 et jusqu'à 100% de couverture pour les nuances 7.40 et 10.0.
Gemey Maybelline Garnier - SNC au capital de 49 500 euros, 16 place Vendôme 75001 Paris - RCS Paris 339 419 962

CADEAUX Des beaux livres pour s'ouvrir l'esprit

Quatre ouvrages magnifiques et intelligents pour jubiler, réfléchir, et par la même occasion…

… Se nettoyer les idées

Premier constat du brillantissime texte de Georges Vigarello, directeur de recherche à l'École des hautes études en sciences sociales, enfin réédité en beau livre : notre rapport avec l'intimité, l'hygiène, l'odeur du corps varie selon les époques et nos représentations. Pour aborder cette incroyable histoire du propre et du sale, l'auteur tire un fil d'Ariane, celui de notre rapport à l'eau depuis le Moyen Âge. Tantôt source de joie, tantôt inquiétante, elle est ce qui lave ou menace. Peu à peu, l'eau deviendra ce qui protège, « défense épidémique » de notre société hygiéniste… **E.G.**

***Le Propre et le Sale* de Georges Vigarello, Seuil, 280 p., 39 €.**

… S'émerveiller en beauté

Umberto Eco avait publié en 2004 et 2007 ces deux ouvrages de réflexion et d'érudition sur les représentations du beau et du laid (succès considérable). Voilà enfin réédités ces indispensables. Pourquoi l'idée de la beauté a-t-elle tant évolué, alors que la laideur semble presque toujours perçue de la même façon, rejoignant durant des siècles l'idée du mal et du malin ? Mêlant textes d'auteurs, réflexions personnelles et sublimes iconographies, l'écrivain-historien s'enfonce dans les labyrinthes de nos goûts et dégoûts, nous permettant de nous contempler et de revenir à l'éternelle question : qui sommes-nous ? **CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL**

***Histoire de la beauté, Histoire de la laideur* (coffret) d'Umberto Eco, Flammarion, 912 p., 50,50 €.**

… Percer l'âme

Jean-Martin Charcot, célèbre professeur de neurologie à la Salpêtrière qui établit l'existence de l'hystérie et les effets de l'hypnose, maître admiré de Sigmund Freud, fut un remarquable dessinateur, peintre et amateur d'images. Il se devait, affirmait-il, de soutenir et d'appuyer ses diagnostics sur de solides représentations graphiques anatomiques et cliniques. C'est cette face méconnue du médecin qu'explore Catherine Bouchara, elle-même psychiatre à la Salpêtrière. Fascinant, émouvant et indispensable, avant de parcourir l'exposition des œuvres de Charcot qui se tiendra au printemps au sein de l'hôpital parisien. **C.P-D.**

***Charcot, une vie avec l'image* de Catherine Bouchara, Édition Philippe Rey, 240 p., 39 €.**



… Cultiver le vert

Après *Bleu* et *Noir*[1], l'historien Michel Pastoureau observe le vert sous toutes ses facettes, avec sa culture et sa verve coutumières, dans cette édition aux illustrations superbes. Couleur devenue sacrée pour l'islam, le vert fut très prisé des Égyptiens et des Germains, à la mode à Rome, puis dans l'art médiéval… Il représente la jeunesse, l'équilibre et la nature, mais, chimiquement instable et toxique en teinture, il a également symbolisé le diable et les poisons, comme le malheur au théâtre. Aujourd'hui couleur de l'écologie et d'espoir pour la planète, le vert attire toujours… ou repousse. **M.-F.V.**

1. Seuil, 2000 et 2008.

***Vert, histoire d'une couleur* de Michel Pastoureau, Seuil, 240 p., 39 €.**

FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES



LA REMISE EN FORME
DE VOS CELLULES
POUR UN VISAGE PLUS FERME
STIMULEZ VOS
CELLULES POUR
- combler vos rides
- raffermir votre visage
- rendre votre peau plus élastique*
monadia
VICTOIRE DE LA BEAUTÉ 2013-2014
TESTÉ ET APPROUVÉ PAR UN JURY DE CONSOMMATEURS
NIVEA
CELLULAR
ANTI-AGE
NIVEA
CELLULAR
ANTI-AGE
SOIN DE JOUR
Acide Hyaluronique
& Extrait de Magnolia
*Auto-évaluation réalisée sur 40 femmes - 4 semaines

Ewa (Marion Cotillard), « recrutée » par Bruno (Joaquin Phoenix), un maquereau, à son arrivée en Amérique.

TROIS RAISONS DE VOIR

The Immigrant de James Gray

1. Une belle histoire Réalisateur de polars incandescents, James Gray s'aventure plus loin encore dans les ténèbres de l'âme humaine, en suivant le parcours d'Ewa, jeune immigrée polonaise débarquée en Amérique en 1921. Pour survivre et pour faire sortir sa sœur tuberculeuse de l'hôpital où elle est gardée en quarantaine avant d'être renvoyée au pays, la belle clandestine doit accepter le marché de dupes d'un maquereau pervers. Jusqu'à l'intrusion d'un magicien trop charmant, qui fait tomber les masques et révèle à chacun sa part d'humanité.

2. Un flot d'émotions Avec Darius Khondji, le directeur de la photo de *Seven* (de David Fincher, 1995), notamment, James Gray a particulièrement soigné la reconstitution. Ils ont tourné sur les lieux de l'action, à Ellis Island, et ont retrouvé les teintes des photographies en couleurs du début du XXe siècle. Tout cela afin de plonger le spectateur dans l'ambiance de l'époque et de lui permettre de ressentir le flot d'émotions qui submerge les personnages. Car, pour donner à son récit historique les allures d'une fable sur la survie, James Gray a transcendé le destin tragique de son triangle amoureux dans une mise en scène digne d'un opéra.

3. Le meilleur rôle de Marion Cotillard Actrice souvent controversée malgré son oscar et toutes les récompenses qu'elle a glanées, la vedette de *La Môme* (d'Olivier Dahan, 2007) trouve ici un rôle à sa mesure. Au-delà du tour de force d'avoir appris à parler le polonais sans accent, elle propose une interprétation tout en nuances dans la grande tradition des Bette Davis, Joan Crawford et autres stars des mélodrames hollywoodiens des années 1940. Bloc d'énergie, de volonté et de souffrance, l'expressivité de son visage garde dans les situations les plus déchirantes cette part de mystère qui donne au film sa puissance d'évocation. PHILIPPE ROUYER

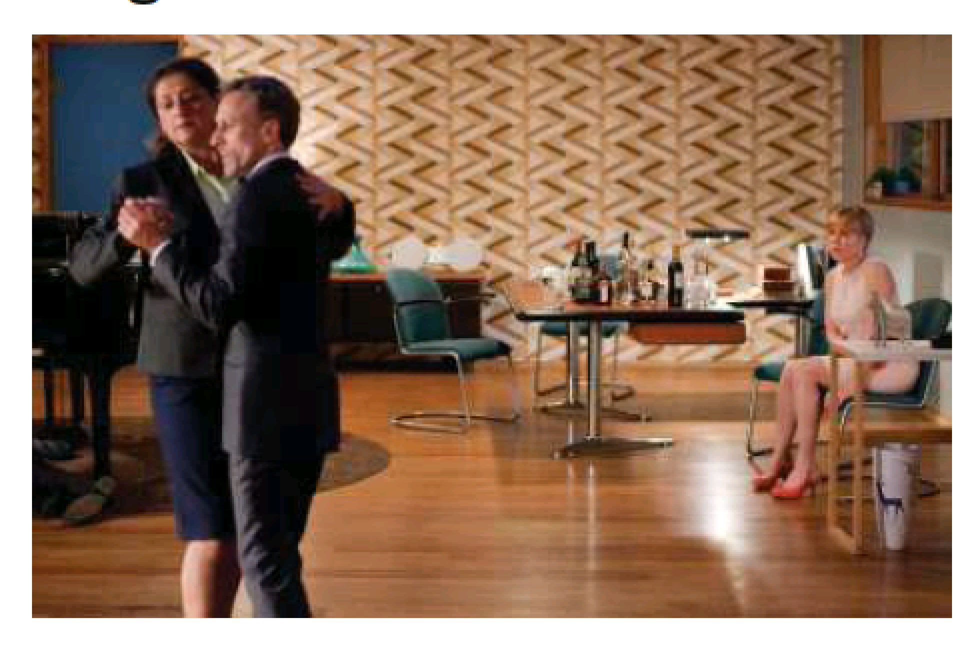
Avec Marion Cotillard, Joaquin Phoenix, Jeremy Renner. En salles depuis le 27 novembre.



Dès son premier long-métrage (*Little Odessa*, 1994), l'Américain James Gray avait évoqué les racines juives de sa famille. Après deux incursions dans le polar (*The Yards*, 2000, et *La nuit nous appartient*, 2007) et une déchirante histoire d'amour (*Two Lovers*, 2008), *The Immigrant* est son premier film historique.

ANNE JOYCE, REX FEATURES/SIPA

Borgman d'Alex van Warmerdam



Une fable bourgeoise Au dernier Festival de Cannes, ce film néerlandais a dérouté. Or, l'impossibilité de le ranger dans une case fait tout son charme. L'histoire de ce clochard barbu qui sème la zizanie et la mort dans une famille de bourgeois peut être prise comme une critique de notre société, son consumérisme, son hypocrisie. De fait, entre Buñuel et Tati, on rit beaucoup de nos propres travers. Mais un trouble plus inquiétant y flirte avec le fantastique et l'absurde, pour venir interroger nos peurs cachées. **P. R.**

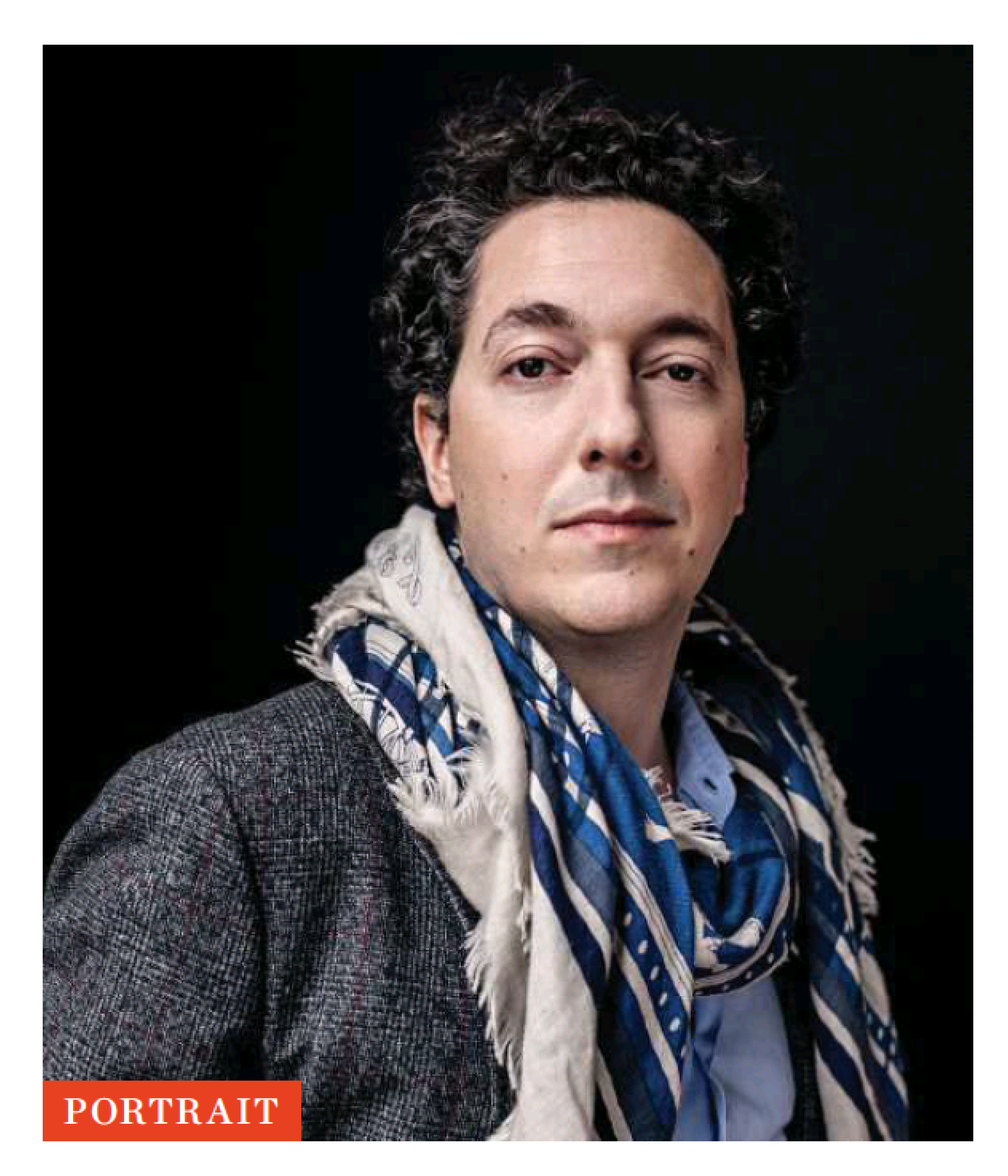
Avec Jan Bijvoet, Hadewych Minis.
En salles depuis le 20 novembre.

Le Géant égoïste de Clio Barnard



Un conte social Documentariste et plasticienne, Clio Barnard a réussi son premier long-métrage : une libre adaptation contemporaine du *Géant égoïste* d'Oscar Wilde (Minedition, 2012). Dans une bourgade anglaise ravagée par la crise, se dessine l'amitié de deux gamins exclus du système scolaire, qui survivent en revendant des métaux volés. On pense à Dickens et à Ken Loach pour l'âpreté du constat social et le regard sur l'enfance. Mais nul misérabilisme dans ce conte poétique qui montre la passion d'un des héros pour les chevaux, symboles d'asservissement et de liberté. **P. R.**

Avec Conner Chapman, Shaun Thomas.
En salles le 18 décembre.



PORTRAIT

Guillaume Gallienne
en quête d'identité

Sociétaire de la Comédie-Française, Guillaume Gallienne n'a cessé de tenir des seconds rôles dans toutes sortes de films français depuis 1992. **Mais *Les Garçons et Guillaume, à table !* marque ses débuts dans la réalisation et sa première grande performance à l'écran,** qui est double. Il y joue en effet, avec un brio confondant, le protagoniste, une projection de lui-même, et sa propre mère, une grande bourgeoise aussi intelligente qu'égoïste, qui allie élégance et vulgarité. Guillaume Gallienne réinvente ainsi un des principes de son one-man-show, où il tenait tous les rôles, à la manière d'un Philippe Caubère. Évoquant ce premier film en tant que réalisateur, il observe, avec beaucoup d'humour : « Je suis devenu un acteur en devenant ma mère pour réussir à devenir moi. » Car le drame du petit Guillaume, depuis son enfance, est de se conduire comme une fille pour mieux plaire à sa mère. Dès lors, quel autre modèle féminin que sa chère maman aurait-il pu choisir ? Mieux qu'un gimmick, ce double rôle est un vrai choix audacieux de cinéma, qui renvoie aux nombreux jeux de miroirs que propose le film, en mettant le spectacle d'origine en abyme. On rit beaucoup, mais on est aussi bouleversé par la quête d'identité de cette « fille manquée » (comme on parle de « garçon manqué »). Arrivé à l'âge adulte, il se croit naturellement homosexuel, avant de découvrir qu'il préfère les femmes. Soit un coming out à l'envers, lui aussi savoureux, émouvant et assez politiquement incorrect. **P. R.**

De et avec Guillaume Gallienne, André Marcon.
En salles depuis le 20 novembre.


«ROBERT REDFORD MAGNIFIQUE»
LE MONDE
«UN TOUR DE FORCE»
LE FIGARO
«D'UNE FORCE ÉMOTIONNELLE INOUÏE»
MYTF1NEWS
«LE DÉFI AUDACIEUX ET RÉUSSI DE J.C. CHANDOR»
TELERAMA.FR
«ÉBLOUISSANT»
THE WASHINGTON POST
«SPECTACULAIRE»
THE INDEPENDENT
ROBERT REDFORD
ALL IS LOST
NE JAMAIS RENONCER
SÉLECTION OFFICIELLE
HORS COMPÉTITION
FESTIVAL DE CANNES
DEAUVILLE
FESTIVAL DU CINÉMA AMÉRICAIN
PRIX DU JURY | 2013
PAR LE SCÉNARISTE ET RÉALISATEUR DE MARGIN CALL NOMMÉ AUX OSCARS®
/UNIVERSAL.PICTURES.FR /UNIVERSALFR #ALLISLOSTFR
before the door
LE 11 DÉCEMBRE
DOLBY DIGITAL
FILMNATION
UNIVERSAL
BFMTV NEWS 24/7
Le Monde
MY TF1 News
LE NOUVEL Observateur
Slate.fr
france info

CADEAUX Boîtes magiques Quatre luxueux coffrets de DVD et Blu-ray pour des films d'exception superbement restaurés, rares et originaux. PAR PHILIPPE ROUYER

Pour éveiller les enfants au merveilleux

Comme dans le conte d'Andersen, la bergère aime le ramoneur et doit fuir avec lui son horrible prétendant : un roi tyran, maître de gadgets incroyables et d'une armée de sbires en chapeau melon. Joyau du dessin animé français, *Le Roi et l'Oiseau* (1980), a été coécrit par Jacques Prévert. Jeux sur les mots et émerveillement visuel composent un hymne à la liberté.

Les plus : un long-métrage, *La Table tournante* (1988), qui compile plusieurs autres dessins animés de Paul Grimault. Cinq lithographies. La partition musicale du générique. Une lettre à Jacques Prévert.

Le Roi et l'Oiseau **de Paul Grimault, StudioCanal, 39,99 €.**

Pour ne pas abandonner ses idéaux

Michael Cimino revisite avec *La Porte du paradis* (1980) un pan oublié de l'histoire de l'Amérique, quand, en 1890, les gros éleveurs du Wyoming firent la guerre aux immigrants pauvres. Au-delà de la magnificence de la fresque, cette histoire d'amour et d'amitié nous touche par sa réflexion sur le temps qui passe et la difficulté de rester fidèle à ses rêves de jeunesse.

Les plus : le CD de la bande originale. Un recueil de photos. La reproduction de l'exemplaire du scénario utilisé par Cimino, enrichi de ses croquis et annotations personnelles.

La Porte du paradis **de Michael Cimino, Carlotta, 79,99 €.**



Pour réinventer les jeux de l'amour et du hasard

Dans une même boîte, toute l'œuvre d'Éric Rohmer, ce grand cinéaste de la relation amoureuse. Depuis ses premiers *Contes moraux* dans les années 1960, dont *Ma nuit chez Maud* (1969), jusqu'aux *Amours d'Astrée et de Céladon* (2007), il n'a cessé d'interroger avec malice et subtilité les vertus de la fidélité conjugale, l'ambiguïté des sentiments, les faux-semblants de la pensée et la séduction de la parole.

Les plus : les captations des deux pièces de théâtre mises en scène par Rohmer. L'intégrale des courts-métrages qu'il a réalisés ou auxquels il a participé. Une pochette-surprise au contenu mystérieux.

Éric Rohmer, l'intégrale, Potemkine Films/ Agnès b. DVD, 199,90 €.

Pour éprouver le plaisir de fonder une famille

Fanny et Alexandre sont des enfants choyés dans un milieu bourgeois et cultivé. Jusqu'à ce que la mort de leur père pousse leur mère dans les bras d'un évêque protestant rigoriste. Avec cette saga familiale dans la Suède du début du XXᵉ siècle, Bergman signe son film le plus spectaculaire. Cette œuvre sortie en 1982 synthétise ses réflexions sur l'art, la vie, l'amour et la spiritualité.

Les plus : la version longue du film et un long-métrage documentaire sur le tournage, réalisés par Bergman.

Fanny et Alexandre **d'Ingmar Bergman, Gaumont, 29,99 € le coffret DVD et 34,99 € le coffret Blu-ray.**

LA PHRASE QUI GUIDE

Juliette Gréco

« Faire et, en faisant, se faire, et n'être rien que ce qu'on fait »

JEAN-PAUL SARTRE[1]

« Je me souviens parfaitement du jour où j'ai découvert cette phrase, dans les années 1950 : elle m'a rassurée. Elle venait mettre des mots sur une sensation profonde. J'ai toujours eu, depuis l'enfance, un sens bizarre de la responsabilité qui n'a fait que grandir au cours de mon adolescence, puis de ma vie de femme. Pourquoi ? Demandez-moi pourquoi j'ai les yeux couleur bronze : je n'en sais rien ! Mais c'est ainsi : je ressens l'urgence d'agir. Tant de gens, aujourd'hui, me semblent ne pas participer à la vie et se laisser porter, sans révolte, par une sorte de paresse. Ou de crainte ? Il y a, en effet, de quoi avoir peur, car plus on agit, plus on aime cela, mais aussi plus on est inquiet, plus on doute… Voilà pourquoi je suis une "joyeuse désespérée" : sans cesse poussée par la curiosité, et toujours plus inquiète face au monde et à ce que nous en faisons. »

Propos recueillis par Anne Laure Gannac

1. Philosophe français de l'existentialisme (1905-1980) que Juliette Gréco fréquenta dans le Saint-Germain-des-Prés des années 1940-1950, « mais en l'écoutant, bien plus qu'en osant lui parler ! » Cette citation est extraite de L'Être et le Néant *(Gallimard, 1976).*

Juliette Gréco, chanteuse mythique, vient de sortir un nouvel album, *Gréco chante Brel* (Universal Music Classics, 2013).

LE RÊVE

« Ma mère hante toutes mes nuits »

Chaque mois, **Tobie Nathan,** professeur de psychologie et ethnopsychiatre, décrypte vos images nocturnes.



LE RÊVE DE CLARISSE, 45 ANS

« Je rêve presque toutes les nuits de ma mère. L'un de mes derniers rêves me fait particulièrement souffrir. Je suis dans la maison sombre. Les femmes des pompes funèbres se sont enfermées avec elle. Elles partent enfin, et je me retrouve seule avec ma mère. Elle me dit : "Tu sais, elles m'ont vidée de tout mon sang et elles m'en ont remis du neuf. Mais attention, c'est un sang qui ne me permettra de vivre que pendant quinze jours, et après, je serai vraiment morte, pour toujours. Alors si tu as des choses à me dire, dépêche-toi, c'est maintenant ; après, ce sera trop tard." Puis tout est confus et elle finit par disparaître. »

LE DÉCRYPTAGE : « Votre mère semblait bien vivante dans le rêve, mais, sitôt les yeux ouverts, vous avez pris conscience que ce n'était qu'illusion et le monde vous est apparu plus vide encore que la veille. Oui ces songes sont terribles, chère Clarisse. Ils viennent raviver la douleur de la perte, l'inconcevable de l'absence, comme si l'on grattait une blessure encore ouverte. On se réveille avec une frustration insupportable. Et vous, c'est presque tous les matins que vous éprouvez cette déception, tant il est fréquent que vous rêviez de votre mère décédée. Mais cette fois, c'était plus fort, parce que l'image était plus conforme à la réalité. Il a fait remonter à votre mémoire une scène survenue le jour de son inhumation, lorsque les femmes des pompes funèbres, les thanatopractrices, vous ont demandé de quitter la pièce pour préparer son corps. Elles vous ont agacée, elles bavardaient, elles faisaient leur job, quoi ! Au moment où elles ont ouvert la porte, elles vous ont lancé cette phrase qui continue à vous tourmenter : "C'est fini, vous pouvez entrer. Regardez comme elle est belle, votre mère." C'était horrible, m'avez-vous confié, car vous ne l'avez pas reconnue : un rendez-vous manqué ! Ce souvenir s'entrechoque avec un autre, sans doute plus douloureux, le jour de sa mort. Vous ne vous êtes absentée que quelques minutes, alors que vous la veilliez depuis des semaines, et c'est là qu'elle est partie. Vous avez manqué l'instant de son dernier soupir, sa dernière parole peut-être… Enfin, à l'église, le curé voulait en finir au plus vite : une cérémonie sans âme, qui vous a laissée seule avec votre tristesse. Dans votre sommeil, vous revoyez ces thanatopractrices ; cette fois, elles manipulent le corps de votre mère en y transfusant du sang pour qu'elle puisse vous parler une quinzaine de jours encore. C'est de cela que vous auriez besoin, n'est-ce pas ? D'une dernière rencontre avec elle. Une célèbre scène du chant XI de *L'Odyssée* d'Homère, que je vous conseille de lire, peut éclairer votre rêve. Ulysse vient interroger les morts pour connaître son avenir. Ces ombres sont incapables de parler. Alors, il sacrifie un bélier et leur offre son sang pour qu'elles s'animent. Arrive l'ombre d'Anticlée, sa mère, qui lui indiquera comment parvenir enfin au port. Je suis persuadé que c'est bien le sens de votre rêve : vous souhaiteriez questionner votre mère sur votre propre avenir. Or, quand les morts entrent dans nos songes, ce n'est pas pour nous attirer dans leur monde, mais pour nous dire de vivre. » **Propos recueillis par ISABELLE TAUBES**

ÉCRIVEZ À TOBIE NATHAN

Un rêve vous intrigue, vous angoisse, se répète, vous semble particulièrement important. Écrivez-le et envoyez-le, sans oublier d'indiquer votre numéro de téléphone, pour que Tobie Nathan puisse s'entretenir avec vous.

Par courrier Psychologies, Tobie Nathan, 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.

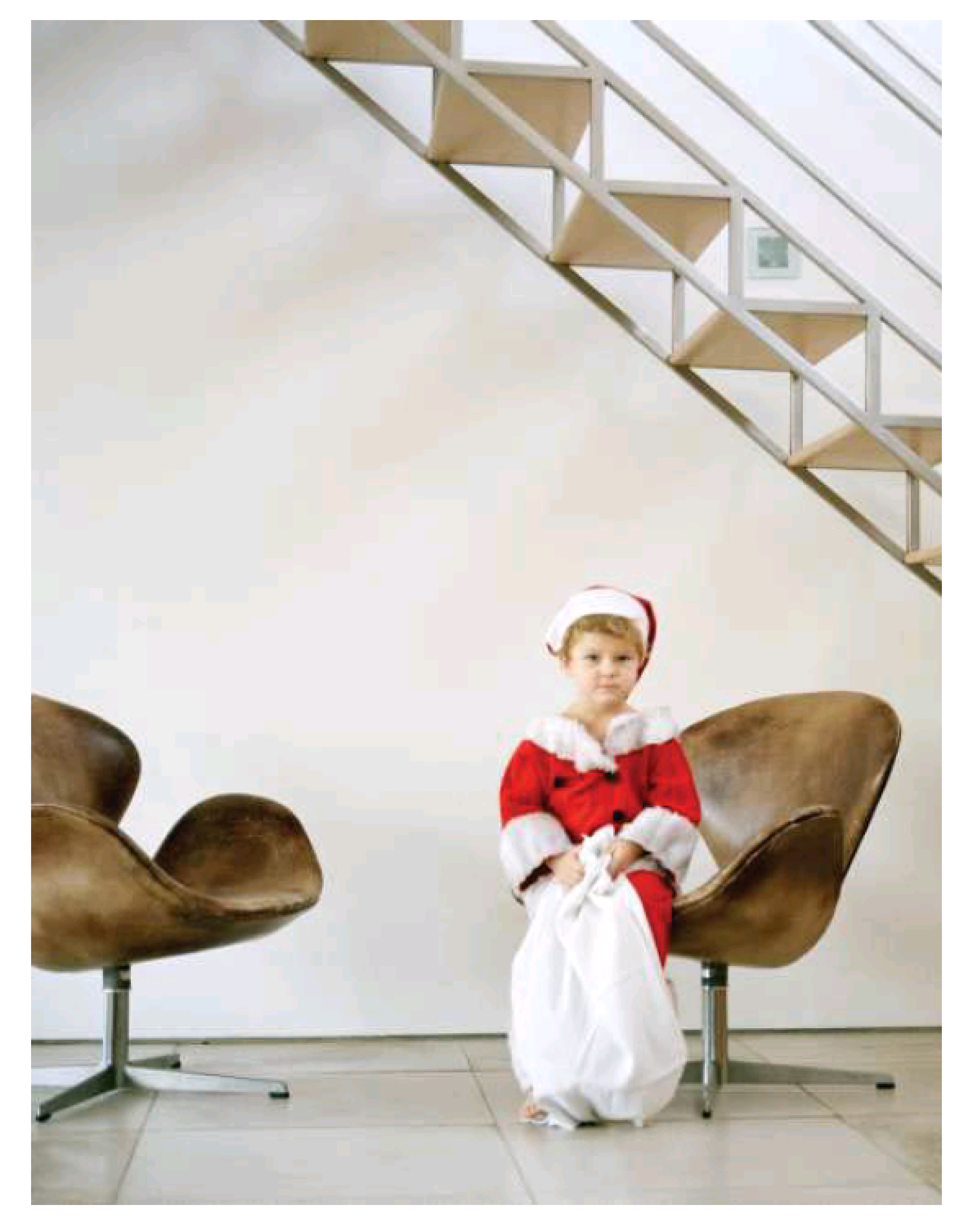
Par e-mail tobie@psychologies.com.


Avec plus d'1 million de Sociétaires,
on peut déplacer
des montagnes
Quand une banque tire sa force de l'esprit coopératif, elle s'appuie sur des valeurs de solidarité, d'écoute et de confiance. Créée par des enseignants, la CASDEN s'engage ainsi auprès de plus d'un million de Sociétaires à réinvestir leur épargne dans le financement des projets de chacun.
Rejoignez-nous sur **casden.fr** ou contactez-nous au **0826 824 400***
*Accueil téléphonique ouvert de 8h30 à 18h30 du lundi au vendredi (0,15€ TTC/min en France métropolitaine)
+X BANQUE POPULAIRE
L'offre CASDEN est disponible en Délégations Départementales et également dans le Réseau Banque Populaire.
casden BANQUE POPULAIRE
CASDEN, la banque coopérative de l'éducation, de la recherche et de la culture
CASDEN Banque Populaire - Société Anonyme Coopérative de Banque Populaire à capital variable. Siège social : 91 Cours des Roches - 77186 Noisiel. Siret n° 784 275 778 00842 - RCS Meaux. Immatriculation ORIAS n° 07 027 138
BPCE - Société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 467 226 960 €. Siège social : 50 avenue Pierre Mendès France - 75201 Paris Cedex 13. RCS PARIS n° 493 455 042. Immatriculation ORIAS n° 08 045 100
BROCA & WERNICKE - Illustration : Killoffer.

QUE FAIRE ?

Il fête Noël sans moi

Avec **Agnès van Kote,** médiatrice familiale.



PETER MARLOW/MAGNUM PHOTOS

Dans quelques semaines, vous passerez le réveillon de Noël sans les enfants. Comment affronter leur absence, et faire en sorte qu'ils le vivent au mieux ? « La fête de Noël, familiale par excellence, ravive la douleur de la séparation, constate Agnès van Kote. Elle réveille également les rancœurs et la jalousie lorsque les conflits n'ont pas été résolus. »

Discutez-en auparavant entre adultes. « Ce moment nécessite d'être anticipé pour le bien de tous, celui des enfants notamment, souvent témoins de ces tensions. Les parents devraient l'organiser longtemps à l'avance, en exprimant chacun ce qui compte à ses yeux – le repas familial ? la messe de minuit ? – et en considérant le point de vue de l'autre avec bienveillance. Il s'agit aussi d'identifier et de respecter les rituels importants pour l'enfant, et de les adapter à cette situation inédite. Sa lettre au Père Noël pourrait ainsi être photocopiée en double exemplaire. L'idéal, pour lui, serait de privilégier la continuité : qu'il réveillonne avec son père le 24 par exemple, si la famille avait pour habitude de le faire du côté paternel (et vice versa), l'objectif étant qu'il conserve ses liens avec ses grands-parents, ses cousins, ses oncles et tantes. Mieux vaut s'accorder entre adultes responsables plutôt que se voir imposer une décision par le juge. Si le dialogue s'avère impossible, une séance de médiation familiale en présence d'un tiers neutre peut le faciliter. »

Expliquez-lui comment les choses vont se dérouler. « Tu dormiras chez papa, qui te ramènera à 10 heures, nous ouvrirons alors les cadeaux. » La parole de l'adulte donne du sens à ce que l'enfant vit et le rassure. Inutile de chercher à cacher votre peine : il la percevra. Autorisez-le implicitement à s'amuser, en précisant, par exemple, que vous vous réjouissez qu'il passe Noël avec ses cousins. S'il culpabilise de vous abandonner, dites-lui que vous ne serez pas seul(e), mais en famille ou chez des amis. Certains parents, soucieux de ménager leur enfant, décident de passer ce premier Noël ensemble. Pourquoi pas, s'ils ont conservé de bonnes relations. Mais ils risquent de nourrir chez lui le fantasme de leur réconciliation. L'enfant a besoin d'affronter la réalité de la séparation pour mieux l'accepter.

Évitez la surenchère de cadeaux. Surtout si ces derniers sont destinés à le consoler, à vous racheter une conscience si vous êtes à l'origine du divorce ou à concurrencer votre ex-conjoint. L'enfant apprécie d'être doublement gâté, mais il n'est pas dupe. « Les ados jouent très bien sur ce levier, s'amuse Agnès van Kote. Mais un Smartphone n'a jamais remplacé la nostalgie des Noëls d'antan. Par ailleurs, accéder à ses moindres désirs pourrait lui laisser croire qu'il est maître du jeu. Or, l'adolescent, comme l'enfant, doit un jour se confronter au principe de réalité. Surtout si le train de vie familial, séparation oblige, a fondu comme neige au soleil. »

ANNE LANCHON

AGNÈS VAN KOTE est coauteure, avec notre collaboratrice Anne Lanchon, de *Séparé mais pas brisé : se reconstruire après une séparation* (Milan, 2008).



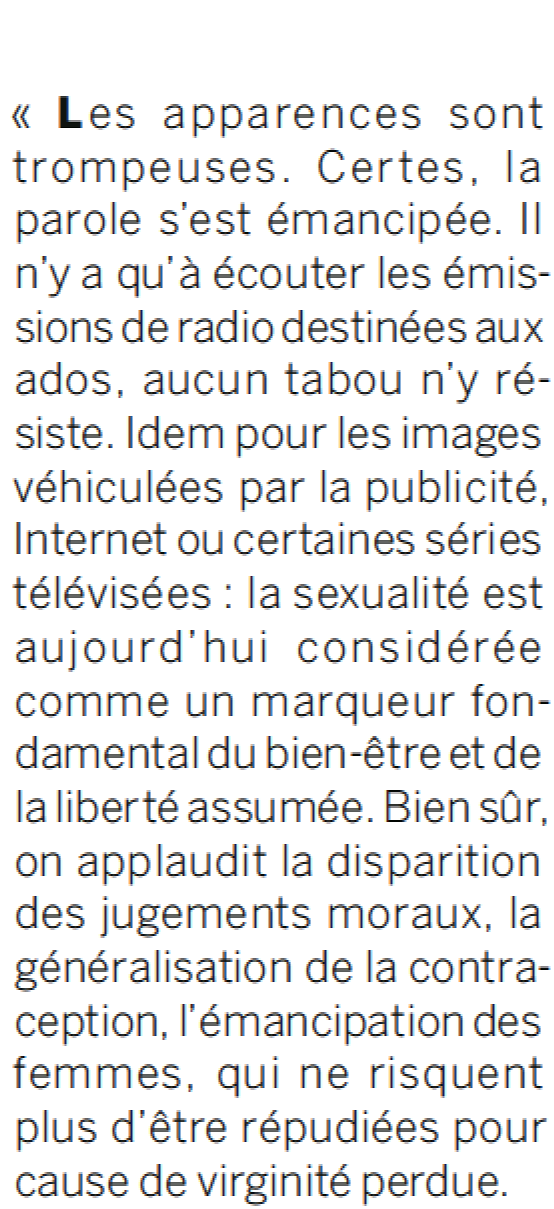
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

L'IDÉE REÇUE

Les jeunes sont plus libérés

Chaque mois, Catherine Blanc, sexologue et psychanalyste, tord le cou à un préjugé.





« **L**es apparences sont trompeuses. Certes, la parole s'est émancipée. Il n'y a qu'à écouter les émissions de radio destinées aux ados, aucun tabou n'y résiste. Idem pour les images véhiculées par la publicité, Internet ou certaines séries télévisées : la sexualité est aujourd'hui considérée comme un marqueur fondamental du bien-être et de la liberté assumée. Bien sûr, on applaudit la disparition des jugements moraux, la généralisation de la contraception, l'émancipation des femmes, qui ne risquent plus d'être répudiées pour cause de virginité perdue.

Pour autant, les jeunes d'aujourd'hui vivent-ils une sexualité plus épanouie ? Pas sûr, car le discours, pas plus que les avancées sociales, n'épargne à l'individu le cheminement complexe de sa construction. Chez chacun de nous, elle est mêlée de conflits inconscients. Quel que soit le regard extérieur, sévère ou non, c'est bien en nous que s'arbitre notre désir. Et ce désir est complexe, fait d'envies contradictoires – curiosité débordante, dose d'agressivité, conflit de loyauté – qui ne sont pas tranquillement accueillies par l'individu. Preuve en est que, si la parole et les actes des jeunes sont aujourd'hui plus libres, il est intéressant de noter que **l'âge de la première fois n'a bougé que d'à peine six mois depuis trois générations,** alors que la puberté, elle, semble se mettre en place plus tôt.

Que raconte cette permanence ? Le temps normal de la construction d'un individu. C'est une chose d'être physiologiquement apte, une autre d'être psychologiquement et affectivement prêt ! Mais l'injonction actuelle n'en a cure. Elle fait monter les enjeux, et les jeunes se sentent en devoir d'être performants, à la hauteur de la liberté de leurs propos. Il faut à tout prix plaire, s'attacher à l'autre et l'attacher à soi.

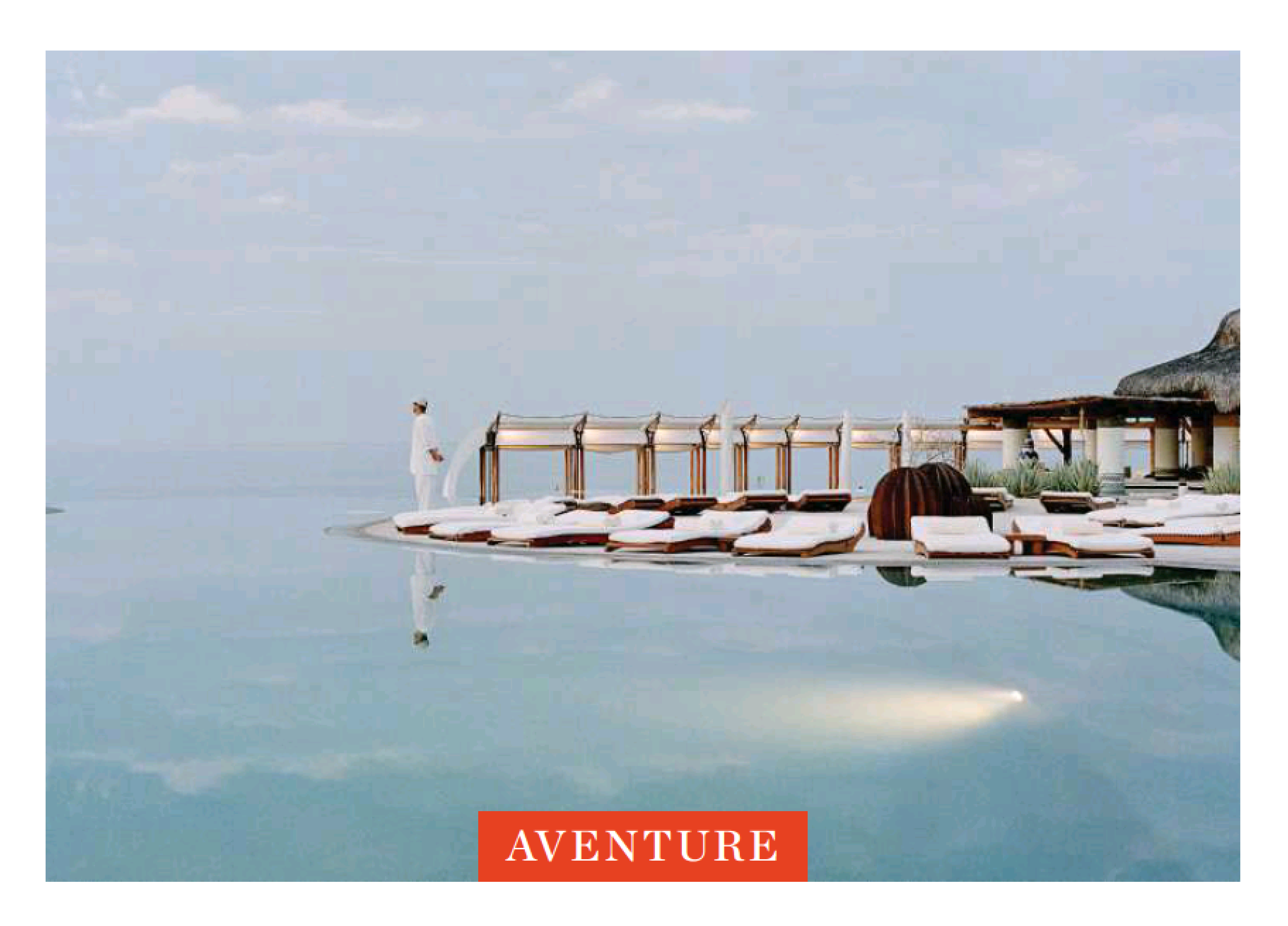
Ne se sentant pas prêts pour autant, ils doivent trouver une façon de le faire patienter, d'où une pratique beaucoup plus précoce de la fellation et du cunnilingus par exemple, qu'ils incluent à tort dans le flirt. Curieuse façon de se "conter fleurette". N'est-il pas déjà question de pénétration ? Est-ce toujours l'expression sereine d'un désir réciproque ? **S'adonner à ces jeux sans en mesurer la portée, est-ce une liberté ou une façon de désincarner ce qui se joue dans la relation ?** Quant à ceux qui franchissent le pas vers la sexualité pour imiter les copains et s'essayer à toutes les positions, peut-on parler d'acte de liberté ? Avoir des *sex friends*, est-ce un réel affranchissement parce que l'on se débarrasse du lien amoureux ? Sommes-nous libérés quand le partenaire n'a plus d'importance, que nous ne sommes pas obligés de l'aimer ? Toute génération aborde la sexualité avec moult tentatives de contournement, tant l'affaire est complexe. C'était vrai hier, c'est vrai aujourd'hui, c'est juste le langage qui a changé. »

Propos recueillis par Bernadette Costa-Prades

Catherine Blanc, auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009). Son site : catherineblanc.com.

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES


BOSCH
VÉRONÈSE
GRECO...
LA RENAISSANCE
ET LE RÊVE
09 OCTOBRE 2013
26 JANVIER 2014
MUSÉE DU
LUXEMBOURG
Paris Bordon, Vénus endormie (détail), Ca' d'Oro, collection G. Franchetti. © 2013. Cameraphoto/Scala, Florence
Photo Scala, Florence – courtesy of the Ministero Beni e Att. Culturali. / Conception graphique : Juliane Cordes
ML MUSÉE DU LUXEMBOURG SÉNAT
téva
PARIS PREMIÈRE
PSYCHOLOGIES
À NOUS PARIS
ARTS MAGAZINE
Slate.fr
DOI PARIS
france musique
france culture



AVENTURE

S'offrir une bulle de luxe

Du rêve. Comme un cadeau bien mérité après des mois d'économies, de nombreux vacanciers choisissent de partir en hiver… à condition de vivre un moment d'exception. Certains trouvent le réconfort dans les stations de ski, en optant pour la version « premium » d'une résidence familiale de type Pierre et Vacances. Avec spa et décor cosy exigés. D'autres préfèrent allumer un feu de cheminée dans un gîte de charme du Finistère. À chacun son budget et sa notion du luxe. Week-end thalasso à Biarritz, escapade à Prague ou séjour cinq étoiles aux Seychelles… Il y a toujours moyen de négocier un tarif à la baisse avec l'hôtelier ou de profiter d'une promotion sur Internet. Aujourd'hui, l'exceptionnel se démocratise et notre quotidien se « luxurise » – services à la carte, décor plus design –, observe le philosophe Yves Michaud[1]. De quoi donner une nouvelle dimension à notre quête de privilèges.

Un choix valorisant Se démarquer du quotidien et des autres, avoir le pouvoir d'être déraisonnable : l'essence du luxe demeure. Avec une particularité : « Plus personne n'a peur d'afficher "J'ai moins d'argent". Ce qui justifie la traque du bon plan », note Jean-Pierre Nadir, fondateur d'Easyvoyage. Décrocher un prix d'ami pour la vie de château donne alors le sentiment de jouir d'une exclusivité. Cette valorisation de soi vient renforcer l'impression d'appartenir à une élite. Et donne au faste un caractère moins matériel.

Un cocon émotionnel « Le goût contemporain du luxe est indissociable de l'hédonisme du sentir », confirme Yves Michaud. D'ailleurs, séjourner dans un hôtel de prestige se dit désormais « vivre une expérience inédite ». Le service doit répondre à notre besoin de nous abandonner dans une bulle de sensualité, jusqu'à être saturé de bien-être. « Le bien-être, c'est le bonheur quand il peut être fabriqué et contrôlé », selon le philosophe. Les vacances offertes à tous, et renouvelables plusieurs fois par an, en sont l'illustration. De plus en plus courtes, elles doivent toutefois être riches en émotions et sans aucune anicroche pour mériter l'estampille « de luxe ».

Un mythe d'authenticité Le nec plus ultra pour les plus fortunés ? Le « *no shoes, no news*[2] » du Soneva Fushi des Maldives : le client se déchausse à la sortie de l'hydravion pour mieux ressentir la terre sur laquelle il pose ses pieds et oublier de consulter les infos. Ancrage dans l'« ici et maintenant » et déconnexion de la vie urbaine. Le « *no soucy* » passe par la sensation de simplicité. Hissé au rang de valeur rare, donc précieuse, le contact intime avec la nature, avec le lieu visité, voire avec la population locale vaut mieux que les dorures. « À condition d'avoir des *rangers* [gardiens] partout et des expressos au petit-déjeuner », souligne Yves Michaud. Décalage absolument nécessaire pour se distinguer ! AGNÈS ROGELET

1. Auteur du Nouveau Luxe *(Stock, 2013).*
2. « Ni chaussures, ni journaux ».

POUR ALLER PLUS LOIN

Surfer sur les forums et dans les onglets de promotions : easyvoyage.com, tripadvisor.fr, look-voyages.fr, hotels.com, voyagechic.com…
Opter pour le luxe sur kuoni.fr, luxurydreamhotels.com, tapis-rouge.fr, fourseasons.com, soneva.com, lhw.com, slh.com, lacollection.chateauxhotels.com…

PAOLO VERZONE/AGENCE VU



STYLE

Le sweat du troisième type

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI
STYLISME DÉA LECOINTE – PHOTO DANIELE FONA

On le connaissait cool, voire hypercool. Tout doux, tout mou, presque informe à force d'avoir été porté, lavé, doudouïsé à loisir. Et surtout strictement réservé aux week-ends et à la trinité de notre sphère intime : le couple, la famille, les copains. Simplement parfait pour traîner, courir, lire ou somnoler. Et puis, comme s'il en avait eu assez de jouer les vieux potes avec qui on ne fait pas de chichis, il a décidé de frapper un grand coup et de faire son retour au rayon luxe et design. Méconnaissable, le roi des basiques. Tellement monté en grade que l'on peine à le reconnaître. Mélangé à de la soie ou du crêpe, perlé, néoprénisé, strassé, clouté… Il est désormais parfait pour aller travailler, aller boire un verre ou courir les expos. Ni sportif ni « caillera », mi-féminin mi-masculin, mi-chic mi-cool, le sweat du troisième type mélange les genres, brouille les pistes et déplace les lignes. Une posture transgenre que l'époque affectionne et qui prête à toutes les interprétations, des plus sages aux plus fantaisistes, à toutes les expérimentations, des plus ludiques aux plus transgressives.

Sweat Lanvin (lanvin.com), décorations de Noël Blachère (blachere-illumination-store.com).

PHOTO RÉALISÉE AU RELAIS ET CHÂTEAUX DANIEL (HOTELDANIELPARIS.COM)





Mon Partenaire Minceur®

VOUS PRÉSENTE VOS DEUX MEILLEURS ALLIÉS : M. CALCIUM ET M. MAGNÉSIUM

Boire 1,5 litre de CONTREX® par jour vous aide à éliminer* et vous apporte 87 % des besoins quotidiens en calcium et 29 % en magnésium, deux minéraux souvent déficitaires quand on prend soin de sa ligne.



Retrouvez-nous sur YouTube

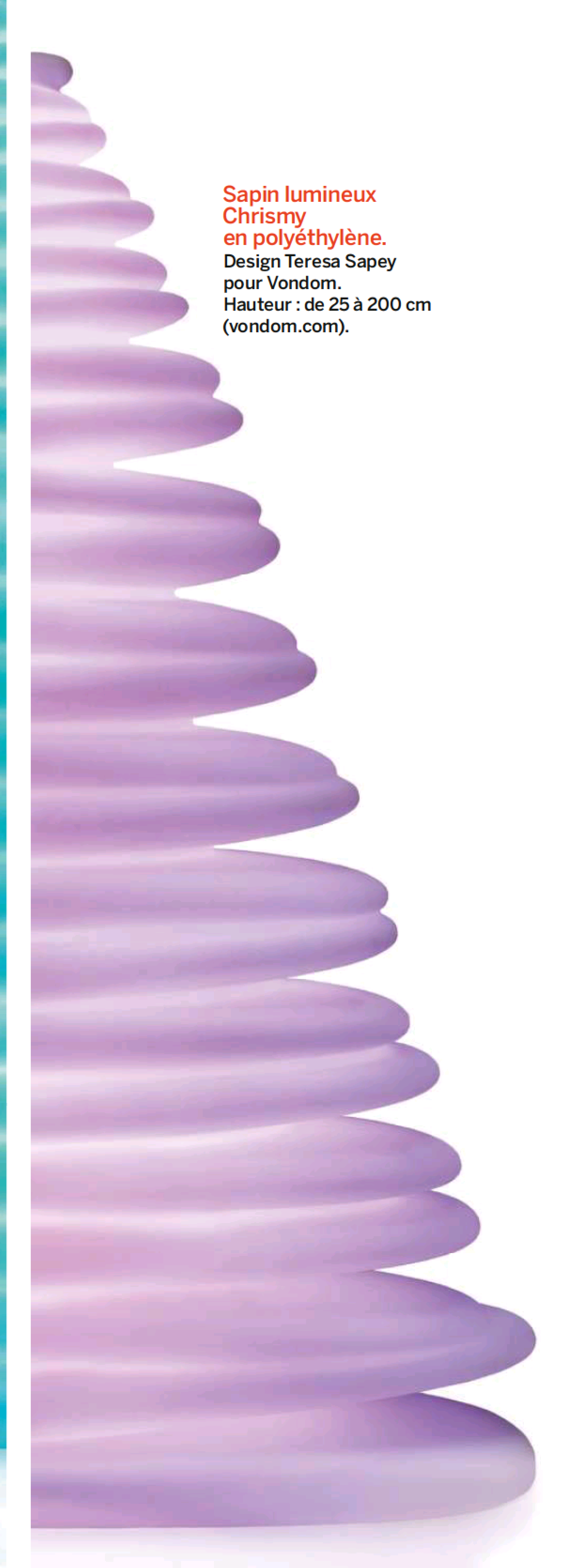
*9 femmes sur 10 déclarent que Contrex aide à éliminer. Étude TNS Sofres du 30 juillet 2008 sur 100 consommatrices régulières de Contrex de plus de 50 ans.

L'OBJET

Mon beau sapin…

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI
STYLISME SARAH DE BEAUMONT

« … roi des forêts, que j'aime ta parure ». Rarement chant de Noël aura été aussi pertinent. Car, plus que sa verdure, c'est désormais sa parure qui caractérise le néosapin. Épuré et glacé en verre, déluré en rouge, hystérique dans sa version électrique, écologique en mode 100 % bois. Désacralisation de l'époque, qui met à bas les vraies et les fausses idoles, le sapin nouvelle vague n'est plus que la lointaine réminiscence des Noëls d'antan. Sans odeur, mais pas sans couleur, il est tellement déco, tellement design, qu'il réussit presque à nous faire oublier les angelots, les guirlandes, la bûche et la dinde. Une élégance résolument antikitsch qui fera sans doute de lui l'invité permanent du salon familial. Pour la plus grande joie des parents. Quant aux enfants, c'est une autre histoire. Reste à les convaincre que le style est plus important que le charme, les couleurs plus importantes que le parfum des forêts, et qu'aux pieds de ces nouveaux venus, les paquets cadeaux sont aussi magiques que sous un Nordmann ou un épicéa.



Sapin lumineux Chrismy en polyéthylène.
Design Teresa Sapey pour Vondom.
Hauteur : de 25 à 200 cm (vondom.com).

EDUARDO PERIS



Panasonic
COMMENT
SÉCHER LE
LINGE DÉLICAT ?
Votre linge est entre de bonnes mains avec le sèche-linge pompe à chaleur S1 de Panasonic. La technologie Inverter offre différentes températures de séchage, adaptées à tous les types de linge, même les plus délicats et dès 45°C.
Il est désormais possible de sécher la soie, la lingerie et la laine en toute sérénité.
Sèche-linge NH-P80S1. Prenez soin de ce que vous aimez.
www.panasonic.com/fr
Panasonic France – 1-7 rue du 19 Mars 1962, 92230 Gennevilliers – RCS Nanterre B 445 283 757 – Succursale de Panasonic Marketing Europe GmbH – Siège social : 43 Hagenauer Strasse, 65203 Wiesbaden (Allemagne) – Wiesbaden HRB 13178

NOUVELLE CROISIÈRE

NOTRE INVITÉ D'EXCEPTION

GUY CORNEAU

"Aller vers le meilleur de soi"

Psychanalyste jungien de formation, Guy Corneau a fondé des groupes de parole et d'entraide au Québec et anime de nombreuses conférences et ateliers de développement personnel à travers le monde, donnant à chacun des clés pour libérer sa créativité et évoluer vers le meilleur de soi. Il est l'auteur de best sellers, dont *"La guérison du cœur"* (Robert Laffont, 2000), "*Le meilleur de soi*" (Robert Laffont, 2007) et "*Revivre!*" (Ed. de l'Homme, 2010). **Guy Corneau viendra spécialement du Québec pour voyager avec nous et présenter 2 conférences exclusives et exceptionnelles sur la thématique de notre croisière " Aller vers le meilleur de soi ".**

9 JOURS de RÊVE

La croisière du retour aux sources, d'Istanbul à Athènes...

Avec l'équipe de Psychologies, vous embarquerez à bord du Louis Cristal, majestueux paquebot au design inspiré des grands yachts, avec de nombreuses prestations à bord (piscines, massages, sauna, spectacles...). Vous naviguerez le long des rives de Turquie, Crète et dans les îles Grecques, pour découvrir les lieux emblématiques de la Grèce Antique. Et vous côtoierez notre invité d'honneur exceptionnel : le célèbre thérapeute et écrivain Guy Corneau.



Avec l'équipe de PSYCHOLOGIES MAGAZINE

GRÈCE ANTIQUE

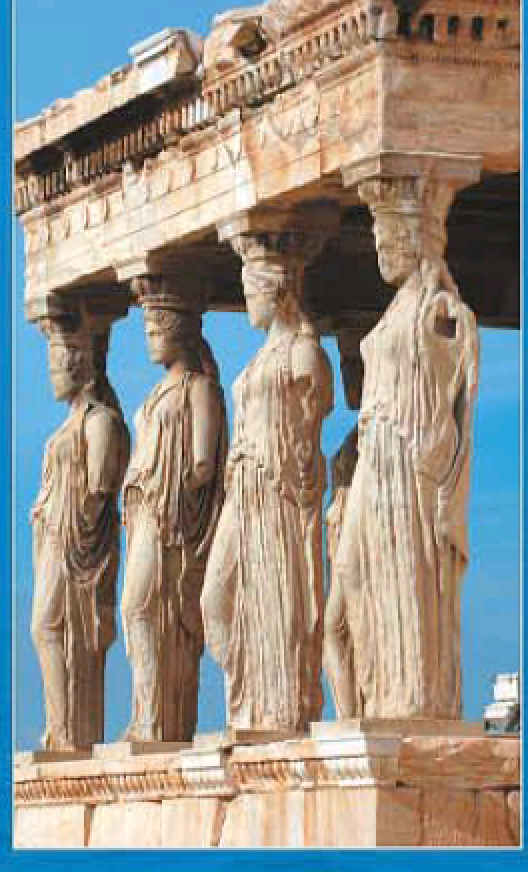
Sur les pas de nos mythes fondateurs

DU 15 AU 24 MAI 2014

Très chers lecteurs et amis de PSYCHOLOGIES magazine,

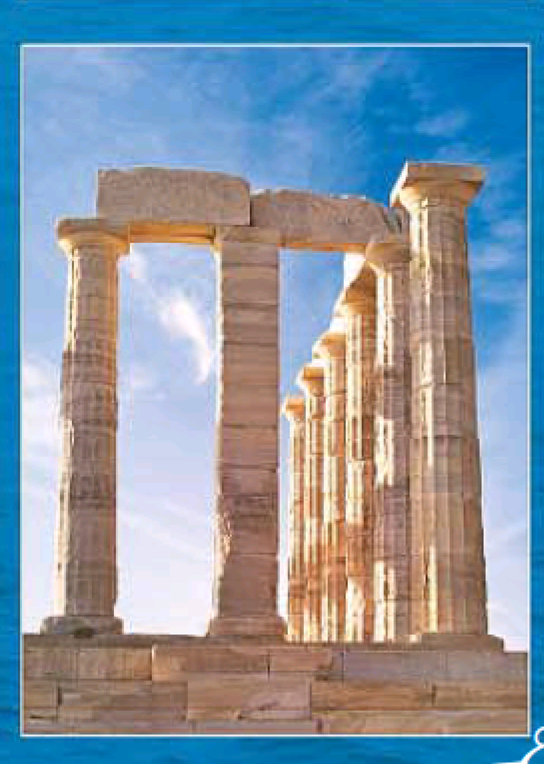
Partons ensemble à la découverte des mythes fondateurs de notre Histoire…. Nous croiserons à la meilleure saison le long des rives de Turquie, de Crète et des îles Grecques, à bord du Louis Cristal, bateau de prestige inspiré des grands yachts dont la taille permet de profiter de nombreuses activités (piscine, spectacles…). En compagnie de l'équipe de Psychologies, vous visiterez Istanbul l'ancienne Byzance, le site d'Ephèse, Santorin, Knossos, Rhodes, Symi, Chios, Mykonos et bien sûr Athènes. En plus de ces excursions, toutes incluses dans le prix de votre croisière, vous profiterez de la présence de Guy Corneau, célèbre conférencier et psychanalyste spécialement venu du Québec pour Psychologies magazine. Il vous proposera 2 conférences exceptionnelles sur le thème de notre croisière : « Aller vers le meilleur de soi ». Vous bénéficierez aussi d'un atelier de développement personnel qui vous montrera les liens entre les grands thèmes de la mythologie et le Héros qui sommeille en vous. Un retour aux sources, pour aller vers le meilleur de soi... Que demander de mieux ? Je vous souhaite un riche et enrichissant voyage.

Arnaud de Saint Simon, Directeur de Psychologies









DEMANDE DE **DOCUMENTATION GRATUITE**

Je souhaite plus d'informations sur la croisière événement de Psychologies magazine.

- Par courrier en renvoyant ce coupon à Rivages du Monde, Croisière Psychologies, 29 Rue des Pyramides, 75001 Paris.
- Par e-mail à v.vandeput@rivagesdumonde.fr en précisant le code P3
- Par téléphone au 01 49 49 08 85 en précisant le code P3

SANS ENGAGEMENT DE VOTRE PART

NOM : .... PRÉNOM : ....

ADRESSE : .... CP : ....

VILLE : .... TÉL. : ....

E-MAIL : ....

PSYPGR122013

En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre demande de documentation. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès de Rivages du Monde. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres organismes. Cochez la case si refus. ☐



Qu'est-ce qu'un bon père ?

Dossier coordonné par Laurence Lemoine – Photo Bruno Levy



Les pères ont changé. Réticents à incarner la figure autoritaire du pater familias, ils cherchent une nouvelle manière de s'investir auprès de leurs enfants. Nous sommes allés à leur rencontre à la maternité de l'hôpital Necker, à Paris, au moment où la naissance fait basculer leur identité (p. 82). Des experts nous éclairent sur leurs doutes, sur la manière dont ils peuvent se différencier des mères (p. 87), et sur leurs attentes à elles vis-à-vis d'eux (p. 91). Les parents séparés ont, eux, cinq défis à relever pour vivre en bonne intelligence et dans l'intérêt de l'enfant (p. 92). Enfin, l'écrivain Alexandre Jardin nous raconte comment il est parvenu à devenir le père qu'il n'a pas eu (p. 96). Un dossier pour inventer une nouvelle paternité.



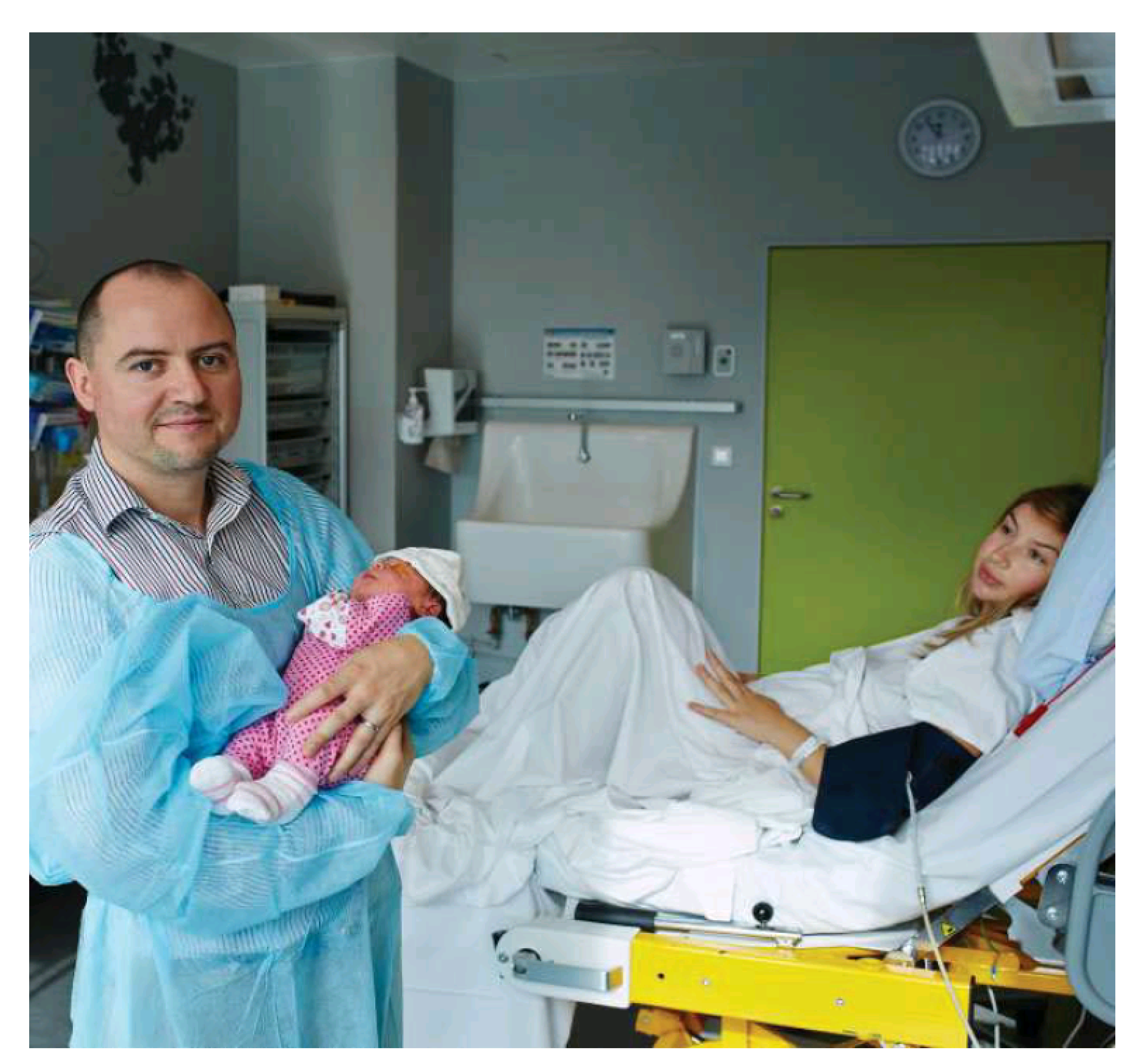
DÉCOUVERTE

NAISSANCE D'UN PÈRE Comment la paternité vient-elle aux hommes ? Comment vivent-ils un événement qui leur a échappé physiquement pendant neuf mois ? Comment trouvent-ils leur place ? Reportage à la maternité de l'hôpital Necker, à Paris.

Par Hélène Fresnel – Photos Bruno Levy

« Pôle mère-enfant », est-il inscrit en lettres blanches sur la porte d'entrée. Pourtant, les hommes sont partout. « Ici, c'est un peu comme une boîte de nuit : les filles entrent librement, seules ou accompagnées, selon leur désir. Nous privilégierons toujours la protection des femmes, mais nous nous montrons hospitaliers avec les hommes. » Nous sommes à la maternité de l'hôpital Necker, à Paris, et c'est le professeur Yves Ville, chef de service, qui résume la politique de la maison. Du rez-de-chaussée, où s'enchaînent les échographies, au cinquième étage, où se déroulent les naissances, les futurs pères tiennent la main de leur compagne, chuchotent dans les couloirs, remplissent les formulaires, épluchent les résultats des examens, donnent les biberons aux nouveau-nés. « En vingt ans, nous avons vu énormément de choses changer, confirme Virginie Léonard, sage-femme. La présence des pères est aujourd'hui une évidence. Ce qui était loin d'être le cas dans les années 1980, quand les hommes n'avaient pas accès aux salles de naissance et encore moins au bloc opératoire, où nous

JUSTE APRÈS...
Romain, Sandro et Emmanuel (de g. à dr.) étrennent leurs galons de pères, leur bébé dans les bras. Chacun avec ses émotions et ses attentes.

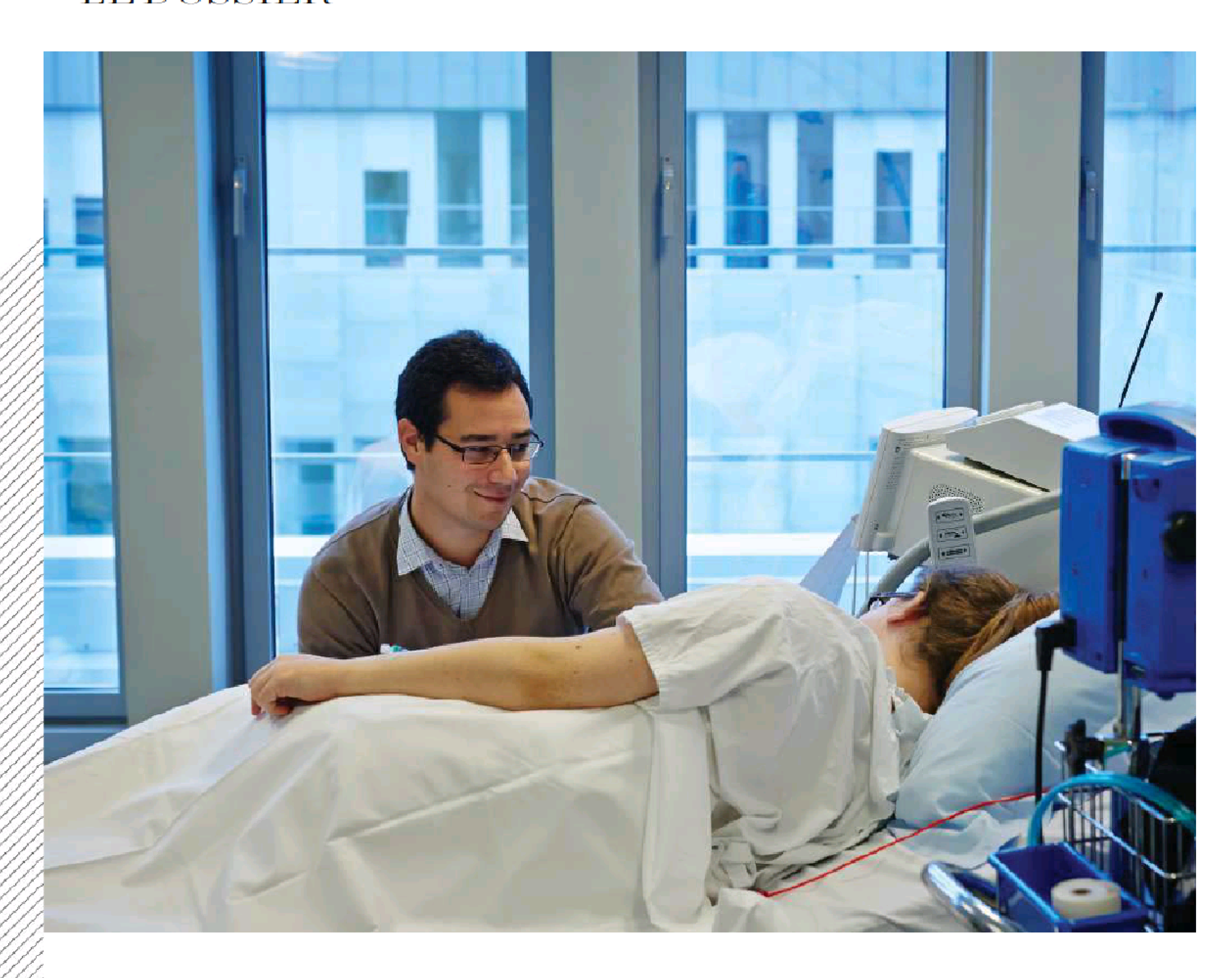




pratiquons les césariennes. Nous sommes presque passés d'un excès à l'autre : d'inexistants, les pères sont devenus omniprésents, et on leur met constamment la pression. On leur reprocherait presque de ne pas suivre la grossesse de leur compagne dès le début. » Effectivement, ce matin-là, dans la salle d'attente des échographies, les cinq femmes aux ventres bien plats qui patientent pour leur premier examen sont toutes accompagnées de leur conjoint.

LE SYNDROME DU COACH

Un trentenaire en costume attrape une brochure sur la préparation à l'accouchement. Plongé dans sa lecture, il commente, naïf : « C'est la deuxième fois que je la lis. Maintenant que j'en sais un peu plus, je comprends différemment ce qui est écrit. » Collée contre lui, sa compagne lève les yeux au ciel, exaspérée : « Très bien, mais tu n'as pas besoin de venir à toutes les séances. Seules quelques-unes sont réservées aux pères. » Son compagnon lui serre la main, visiblement atteint par ce que le personnel soignant appelle ici le « syndrome du coach ». « Vouloir jouer ce rôle d'"entraîneur" est une manière pour les pères de participer à la grossesse, éclaire Isabelle Houssin, sage-femme et échographiste. Ce qui est très drôle, c'est quand vous interrogez une dame et que c'est monsieur qui répond à sa place en regardant son petit carnet de notes. Certains papas veulent tout contrôler : ils sont surdocumentés, vérifient tout ce que leur femme mange, m'appellent à 3 heures du matin en me disant : "Ma femme a des contractions." Comme si elle ne pouvait pas prendre le téléphone elle-même. » Retour dans la salle d'attente avec Adrien et Flore, jeune couple discret, élégant et complice. Lui, 31 ans, consultant financier, envoie fébrilement des textos : « C'est le boulot. Ils ne peuvent pas me lâcher un peu ? » Ils attendent leur deuxième enfant. Adrien ne rate jamais une échographie, quelle que soit la restructuration d'entreprise à finaliser : « Je vais à tous les examens. C'est une des manières que j'ai trouvées de participer à la grossesse dès le début, d'entourer Flore de mon mieux. En même temps, ce n'est pas uniquement de l'altruisme : je suis très anxieux, et j'ai besoin d'être sûr que le bébé n'a aucune maladie. Ça me rassure de >>>



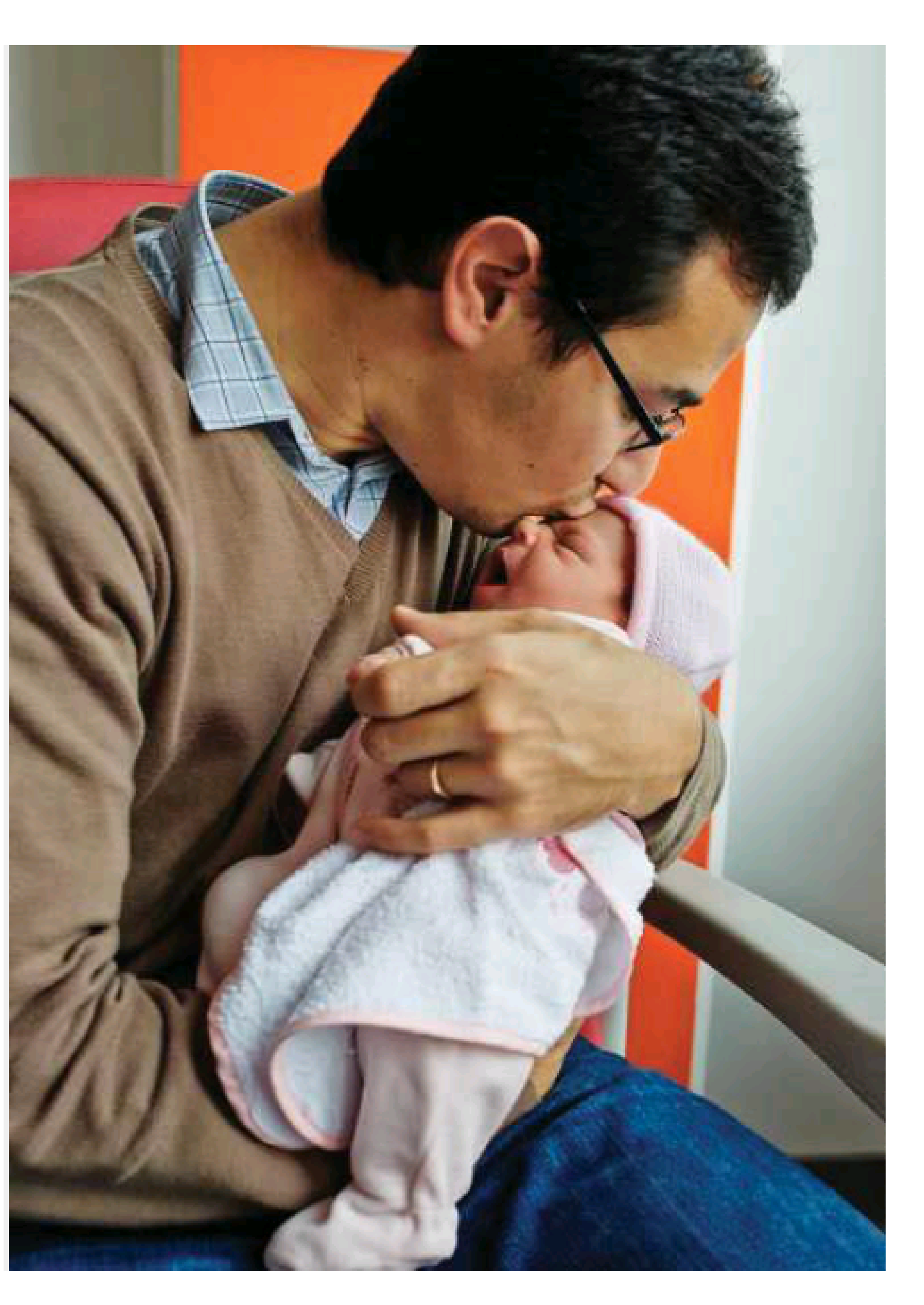
>>> voir qu'il grandit et se porte bien. J'ai eu de gros problèmes de santé par le passé et je voudrais tellement que tout aille bien pour lui. »

À quelques mètres, Jamal, 34 ans, propriétaire d'un restaurant et directeur d'un club de karaté pour enfants à Saclay, en région parisienne, joue avec sa fille Jade, 3 ans, pendant que sa femme, Hind, se fait examiner : « C'est à la première échographie de Jade que j'ai compris que je devenais père. La paternité, pour moi, commence dès le début de la grossesse. Il faut être là le plus possible. J'ai beaucoup souffert d'être séparé de ma famille quand j'étais plus jeune. J'étais sportif de haut niveau, et il m'a fallu partir en internat. Ma famille m'a beaucoup manqué. Je ne manquerai pas à mes enfants. Je me suis organisé pour être présent dans les moments importants, pour pouvoir guider, encourager, féliciter. Quand je vois les enfants de mon club de sport, je suis tellement triste pour eux : ils croulent sous les cadeaux, mais leurs pères travaillent comme des fous et ne viennent jamais les encourager, jamais les regarder gagner les compétitions. L'échographie me permet de concrétiser un peu ma future paternité, d'envisager le lien. »

LES ROIS DE LA TECHNIQUE

Derrière son écran, Isabelle Houssin voit tout à fait ce dont il parle. Son sourire s'élargit quand on lui demande s'il est normal qu'autant d'hommes soient présents. « Absolument ! C'est un moyen pour eux de valider la grossesse, mais c'est aussi un moment qui cristallise parfois leurs angoisses et leurs souffrances passées. Les mères se montrent généralement passives, réservées, alors qu'eux adoptent des comportements souvent bruyants, ostentatoires. Il y a ceux qui n'arrêtent pas de faire des blagues, ceux qui m'étourdissent de questions, qui me demandent à quoi correspondent les couleurs qu'ils voient à l'écran. De manière générale, tous se raccrochent à la technique, une façon de tenter de garder la main sur des événements bouleversants et inquiétants, qui restent pour eux très abstraits. »

L'image rassure, console des hommes de plus en plus nombreux à vouloir nouer un lien que leur compagne tisse charnellement dès l'origine. Au





JUSTE APRÈS…
Charles-Antoine, 29 ans, aux côtés de sa compagne, Géraldine, 28 ans. Leur petite fille Capucine vient de naître, et déjà, son papa est à pied d'œuvre. Premiers gestes de tendresse et premier biberon.

quatrième étage, dans une chambre de la salle des naissances, Charles-Antoine, 29 ans, responsable de gestion, montre fièrement sur son Smartphone la capture de l'échographie en 3D de la petite fille qu'il attend avec Géraldine, 28 ans. La jeune femme, le visage piqueté de taches de rousseur, fatigué et lumineux, tient la main de son mari, qui épluche l'œil inquiet le graphe donnant le rythme cardiaque du bébé : « Charles-Antoine avait peut-être encore plus envie que moi d'avoir un enfant, avoue-t-elle. Quand nous sommes rentrés de notre voyage de noces, j'ai eu un léger retard de cycle et il a commencé à acheter frénétiquement des tests de grossesse. Cela a duré trois mois. Je n'en pouvais plus de ses bâtonnets ! » Il confirme, un peu honteux, avoir eu peur de ne pas pouvoir avoir d'enfant, « peur aussi que Géraldine soit enceinte et qu'elle continue à boire de l'alcool, comme si de rien n'était, peur que cela fasse mal au bébé. C'est une telle plongée dans l'inconnu, ce qui m'arrive. Pour le moment, la paternité reste si virtuelle et mystérieuse… Je vois juste le corps de ma femme changer, son ventre bouger. Je ne voudrais pas qu'elle souffre ». Charles-Antoine est allé à toutes les réunions de préparation à l'accouchement. Il maîtrise tous les détails de la grossesse, mais aussi l'épisiotomie et la césarienne. Ce qui ne l'empêchera pas de sérieusement vaciller quand l'anesthésiste installera la péridurale pour Géraldine, quelques heures plus tard, au bloc opératoire. « Même s'ils ont parfois du mal à s'exprimer et qu'ils restent souvent silencieux, les pères se préoccupent énormément de leur femme, atteste Diane de Wailly, la psychologue du service. Quand nous leur donnons la parole, nous entendons souvent : “Comment faire ? Comment lui dire sans l'agacer que je suis inquiet pour elle ?” Ces questions tournent dans leurs têtes. »

MÊME PAS PEUR

19 heures. Pas très loin de Charles-Antoine, Romain, 25 ans, informaticien, attend devant la porte fermée de la chambre où l'accouchement de sa femme a été déclenché. Il jongle entre sa tablette et son Smartphone, qui ne cesse de vibrer : « Je sors de >>>

>>> temps en temps pour "gérer" les relations publiques, explique-t-il en riant. Je réponds aux textos de la famille. Nous sommes arrivés à 7 heures ce matin. Notre fils était trop gros. Plus de quatre kilos. Depuis la deuxième échographie, depuis que j'ai vu le sexe du bébé, depuis que nous avons fait de l'haptonomie et que je suis entré en contact physique avec mon fils, la grossesse a pris une dimension très concrète pour moi. C'est peut-être jeune, 25 ans, mais quand on est prêt, on est prêt ! Je n'ai pas peur de ce qui va suivre, pas peur de la rencontre, mais je suis tout de même un peu effrayé : je ne sais pas ce que c'est qu'être père. Tout ce que j'espère, c'est que je réussirai à rendre mon enfant aussi heureux que mon père y est parvenu avec moi. »

UN BÉBÉ POUR DE VRAI

Le lendemain soir, il cajole son fils dans une chambre et le regarde : « Je voudrais éviter tout narcissisme, ne pas tenter de vivre à travers lui par procuration, l'aider à devenir indépendant. J'aimerais jouer le rôle d'un guide, lui apprendre à voler de ses propres ailes, à jouir de la vie, libre et heureux. » La fille de Charles-Antoine et Géraldine, Capucine, est née elle aussi, sans encombre, dans la soirée. Le jeune père a essayé de dormir sur l'inconfortable transat mis à disposition de ceux qui souhaitent passer cette première nuit avec leur compagne et leur enfant. Épuisé par une nuit presque sans sommeil, il scrute sa fille tout en rajustant le pansement qui couvre l'aiguille de perfusion dans le poignet de sa femme : « Je n'ai pas beaucoup dormi, mais je n'envisageais pas une seconde de ne pas rester. » Dans les regards qui s'échangent entre les trois, dans les gestes encore précautionneux et maladroits qui s'esquissent, une famille est

« La femme découvre une nouvelle facette de son conjoint. Ce sont ces jeux de regard qui rendent les uns et les autres père, mère, enfant »

DIANE DE WAILLY, PSYCHOLOGUE

très visiblement en train de se former. « Dormir avec sa femme la première nuit peut permettre, dans ce temps particulier des suites de couches, de se découvrir en tant que parent, de s'apprivoiser respectivement, rassure Diane de Wailly. La femme découvre une nouvelle facette de son conjoint. Ce sont ces jeux de regard qui rendent les uns et les autres père, mère, enfant. On quitte le fantasme, le bébé imaginaire de la grossesse, pour passer au bébé de la réalité. » Quand l'infirmière lui tend son enfant, puis un biberon, Charles-Antoine surmonte un début de panique en se focalisant sur les graduations et la dose de lait, demandant tout de même nerveusement : « Elle ne boit pas trop vite, là ? » Beaucoup plus reposée que lui, sa femme l'observe : « Je pense que mon mari sera un excellent papa. À la longue, il sera peut-être même meilleur père qu'époux », conclut-elle en riant.

Dans les allées de cet étage, qui accueille mères et nourrissons, des hommes marchent, leur bébé dans les bras, donnent le bain, changent les couches dans les chambres. Des « mères poules » ? « Dans la parentalité, chacun peut exprimer sa bisexualité psychique, analyse Diane de Wailly. Elle se manifeste particulièrement lorsque l'enfant paraît. C'est aussi tout ce qui fait la complémentarité dans un couple, la paternité reflète la manière dont la relation à deux fonctionne. Juste après la naissance, certains papas se révèlent en effet plus mères que les mères biologiques. Mais rien n'est figé dans ces liens : ce n'est pas parce qu'un papa change les couches qu'il ne jouera pas au foot avec son fils ou sa fille, qu'il n'aura pas un rôle d'homme dans sa construction. L'enfant intériorise tout. Il fait très bien le distinguo entre sa mère et son père, et c'est précisément ce qui lui permet de se structurer. »

BESOIN DE TEMPS

Dans la chambre de Geoffrey et Lise, tout jeunes parents de Marc, trône, sur la table de chevet, un exemplaire corné du *Bébé est une personne*[1]. Le père regarde son fils, né il y a deux jours : « Il a l'air sympathique, non ? Franchement, je ne pensais pas que ça me toucherait autant, que je serais si ému de le voir arriver. Avec Lise, nous allons essayer de le découvrir. Je voudrais passer beaucoup de temps avec lui. » Pas sûr qu'il y parvienne. Tous les jeunes pères rencontrés dans cette maternité rêvent et réfléchissent au temps qu'ils pourront passer avec leurs nourrissons. Pourtant, peu d'entre eux prennent leur congé paternité. La pression des employeurs est trop forte : « Ça ne serait pas apprécié », confient-ils. L'époque les culpabilise à coups d'injonctions paradoxales, leur intimant d'assumer et de prendre une place qu'elle feint de leur donner. « Il faudrait pouvoir rassurer les hommes, leur expliquer que leur incapacité à être présents autant qu'ils le voudraient ne signifie pas qu'ils sont absents pour leur famille, tempère Diane de Wailly. S'ils sont présents dans la tête de leur compagne, ils seront présents partout ailleurs. Et surtout dans la tête de leurs enfants. » La place symbolique est tout aussi cruciale que la place réelle. Dans sa chambre, le fils de Geoffrey serre de sa main minuscule le doigt que son père a glissé dans sa paume.

1. Le bébé est une personne *de Bernard Martino (J'ai lu, 2004).*

ÉDUCATION

LE PÈRE PEUT-IL REMPLACER LA MÈRE ?

Jusqu'où peuvent-ils être maternants ? Comment l'autorité peut-elle se partager ? Trop présents ou trop absents, trop autoritaires ou pas assez, trop immatures… Les nouveaux pères ont la pression. Analyse des fonctions parentales.

PAR LAURENCE LEMOINE – PHOTO BERTRAND JACQUOT

La famille évolue, et c'est heureux. L'entrée massive des femmes dans le monde du travail, l'aspiration des pères à s'investir davantage dans les soins et la vie affective de leurs enfants ont conduit à un plus grand partage des rôles entre les deux parents. Dans la vie quotidienne des couples, et a fortiori après une séparation, on admet que l'un et l'autre puissent assumer à la fois les gestes dits « de maternage » et l'autorité. Du coup, les repères se brouillent, et cela conduit à interroger les places respectives du père et de la mère, et leurs contributions à la construction psychique de l'enfant. « Freud, dans une époque encore très marquée par la tradition du pater familias, différenciait très nettement les fonctions maternelle et paternelle, explique Patrick Avrane, psychanalyste et écrivain, auteur des *Pères encombrants*[1]. Pour lui – et cette conception perdure dans la théorie psychanalytique –, la mère est du côté de la fusion. Elle contribue à la sécurité affective de l'enfant. Le père, lui, incarne la loi. En séparant l'enfant de sa mère, il lui permet d'accéder au langage et aux règles de la vie sociale. » À l'heure où les hommes donnent le biberon et où de nombreuses femmes, seules avec leurs enfants, jouent les deux rôles à la fois, ces repères sont-ils devenus caducs ? Le père a-t-il encore une place spécifique ?

ENTRE CHEF ET COPAIN

Le constat sur lequel les psys s'accordent est que nombre de pères, aujourd'hui, sont en difficulté. Selon Patrick Avrane, « ceux qui le sont le plus sont ceux qui se cramponnent à une figure de père sévère, façon Ancien Régime. Ils conçoivent leur rôle comme étant celui qui ordonne, qui impose et qui sanctionne, sans avoir à se justifier. Ils souffrent parce que cette manière de faire leur est contestée, tant sous leur propre toit que par l'époque ». Car non seulement la loi a destitué le « chef de famille » au profit de l'« autorité parentale » conjointe, mais la conception de l'éducation a changé. La parole de l'enfant doit désormais être prise en compte, sa personnalité, respectée. « Autre difficulté : les pères copains, dans le déni de la différence des générations et de leurs responsabilités éducatives, toujours prompts à détourner l'enfant de ses devoirs pour aller s'amuser avec lui », poursuit le psychanalyste. Tous ces pères défaillants, que Patrick Avrane nomme les « pères encombrants » (de n'être pas à leur juste place), ont en commun « d'avoir de la paternité une vision rigide et partielle. Ils ne parviennent pas à naviguer avec souplesse entre ses différentes facettes : la fermeté, la tendresse, l'éducation, la transmission, le jeu… » Une incapacité qui a des répercussions sur le couple : « En consultation, raconte le psychanalyste, les mères déplorent de n'avoir pas véritablement de partenaire pour >>>

>>> l'éducation de leur enfant. Soit il ne rappelle pas les règles et elles ont le sentiment de n'avoir que des enfants à la maison – et surtout le mauvais rôle ; soit il se comporte en chef pour tout le monde et elles se sentent niées, en même temps qu'elles doivent protéger leur enfant de l'arbitraire. Quant à ce dernier, il ne sait pas sur quel parent s'appuyer, il est pris dans des injonctions contradictoires, des conflits de loyauté. »
Comment comprendre les difficultés de ces hommes ? Il y a d'abord ce qui relève de leur propre histoire. « Selon le père qu'ils ont eu, ils auront tendance à tomber dans l'imitation d'un personnage imposant ou à en prendre le contre-pied exact, sans parvenir à trouver leur propre style », observe Patrick Avrane. Par ailleurs, à l'heure où les femmes se sont imposées, le masculin, synonyme de domination illégitime, a mauvaise presse. La différence des générations est, elle aussi, remise en question. « En résumant à l'extrême le discours ambiant, écrit Gabrielle Rubin, psychanalyste et auteure d'*Il faut aider les pères* (lire p. 99), on

« Selon le père qu'ils ont eu, les hommes auront tendance à tomber dans l'imitation d'un personnage imposant ou à en prendre le contre-pied exact »
PATRICK AVRANE, PSYCHANALYSTE

préconise de mettre l'enfant au niveau de l'adulte, de lui donner autant que faire se peut les mêmes prérogatives, tandis que, d'un autre côté, les adultes deviennent de plus en plus infantiles et vont parfois jusqu'à prétendre qu'ils sont aussi jeunes que leurs enfants. » Dès lors, comment occuper sa place de père sans revenir au pater familias ni se réfugier dans une éternelle enfance ? « De quelque côté que l'on se tourne, on vient buter sur le thème du trop ou du trop peu », note la psychanalyste Danièle Brun, auteure de *L'Insidieuse Malfaisance du père*[2]. Trop présents ou trop absents, trop autoritaires ou pas assez, trop immatures, trop faibles... Quelle que soit leur manière d'être, ils sont décriés, tenus à l'impossible. « Car, dans la psychologie collective, continue Danièle Brun, la figure du père reste du côté de l'idéal. Chacun porte en lui la nostalgie d'un père protecteur et salvateur, "ce héros au sourire si doux" des vers de Victor Hugo... Et chaque homme, en devenant père, se confronte à cette image par rapport à laquelle il sera nécessairement décevant. Un père au singulier peut-il jamais être à la hauteur du père majuscule ? »

ÉGAUX MAIS DIFFÉRENTS

Ce contexte explique sans doute l'émergence du « nouveau père », espèce moderne à la fois valorisée et moquée par la publicité, capable de changer les couches, de donner le bain, de raconter des histoires et de passer des heures au parc, bref, de rivaliser avec les mères sur ce qui était autrefois leur terrain exclusif. Devenir une « bonne mère » n'est-il pas le moyen, pour des hommes fragilisés, d'éviter de se colleter avec la difficulté de réinventer la paternité ? « D'être le gentil papa à défaut d'être le père », comme le suggère Danièle Brun ? Peut-on émettre cette hypothèse à une époque qui prône une plus grande égalité entre hommes et femmes ? « La revendication de l'égalité est plus que juste, estime la psychanalyste Claude Halmos[3]. Mais l'erreur est de croire que, pour être égaux, il faut effacer la différence. Que les pères s'occupent davantage des nourrissons n'est pas un problème, bien au contraire. Le souci n'est pas ce que l'on fait, mais ce que l'on a dans la tête quand on le fait, soit que le père croie pouvoir remplacer la mère et réciproquement. On est passé d'une caricature à une autre, d'une différenciation à une indifférenciation aussi extrêmes. »
Pourquoi l'indifférenciation est-elle un problème ? Pour comprendre cela, >>>

Et si les parents ont le même sexe ?

Si l'enfant n'a pas un père et une mère au quotidien, de quoi risque-t-il de manquer ? Peut-on introduire du paternel en l'absence du père, du maternel en l'absence de la mère ? Ces interrogations émergent avec la multiplication des familles monoparentales et homoparentales. « Au moment de la loi sur le mariage pour tous, le débat n'a pas pu avoir lieu, déplore Claude Halmos. Impossible de soulever ces questions sans être taxé d'homophobie. Cela laisse croire que les couples homosexuels, en particulier, ne se posent aucune question, ce qui est faux. » En l'absence de débat, un modèle l'emporte, celui de la théorie du genre, pour laquelle, explique la psychanalyste, « seuls comptent les rôles dits "paternel" ou "maternel" que l'un et l'autre sexe pourraient endosser. C'est loin d'être aussi simple. Qu'hommes et femmes soient tout aussi capables les uns que les autres d'élever des enfants, de rappeler les règles et de faire des câlins est une évidence. Cela n'enlève rien au fait que la psyché est arrimée au corps. Le maternage des premiers mois, par exemple, et ce qui s'y joue de si important pour le nourrisson, repose sur une série d'interactions entre les émotions et le corps d'une femme et ceux du bébé. Qu'en est-il quand le bébé a affaire à un corps d'homme ? Au lieu d'en rester aux querelles idéologiques, cela mériterait que l'on cherche comment répondre à ses besoins dans ce cadre-là ».



“Je suis un père maternant, mais avec de l'autorité quand il le faut”

RUBIN, 35 ANS, WEB-DÉVELOPPEUR, PAPA DE GABIN, 3 ANS

« Nous avons voulu avoir cet enfant. Ma femme et moi avons beaucoup échangé sur la question de l'éducation et de nos rôles respectifs. Nous voulions éviter qu'à l'un échoie le rôle du flic et à l'autre, celui du gentil. Je ne définis pas mon rôle de père selon des schémas préétablis. Nous avons de l'autorité et de l'affection tous les deux, et il n'y a aucune compétition pour cela. C'est vrai que je ne suis pas moi-même un stéréotype masculin : je n'aime ni le foot ni les voitures. Dans ma propre famille, les rôles ne se distribuaient pas comme cela. Mon père s'est beaucoup occupé de moi, nous avons beaucoup joué, raconté des histoires, bricolé ensemble. Cela m'a sans doute marqué : je passe du temps avec Gabin, nous jouons au moins une heure tous les soirs, et je suis assez souvent seul avec lui. Je suis un père maternant, tendre, à l'écoute – en tout cas, j'essaie –, mais avec de l'autorité quand il le faut. Gabin câline son poupon, lui donne le biberon et va jouer aux Lego. Je veux l'aider à oser, à avoir confiance en lui. On fait beaucoup de choses ensemble, du dessin, des jeux, de la lecture, du bricolage. J'essaie de lui transmettre des valeurs, comme le respect des autres, et aussi l'envie de faire ; ce matin, il m'a dit “laisse-moi faire” au moment de s'habiller, alors qu'on était en retard. Il l'a fait. On était très fiers tous les deux ! »

Propos recueillis par CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL



TCHAT

Qu'est-ce qu'un bon père? La psychanalyste Claude Halmos répond en direct à toutes vos questions le jeudi 5 décembre de 10 heures à 11h30 SUR PSYCHOLOGIES.COM

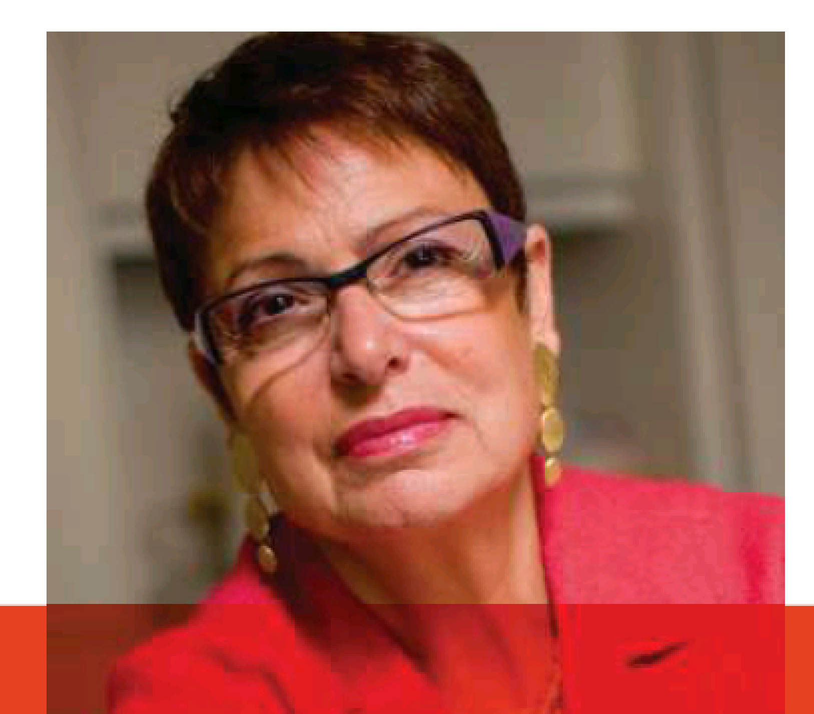
>>> il faut distinguer les rôles sociaux des fonctions symboliques : les premiers désignent la place qu'occupent hommes et femmes dans la société, leur égale capacité à exercer un même métier, à donner le bain et à cuisiner ; les secondes renvoient à ce qu'ils représentent dans l'inconscient de l'enfant et à la nécessité que ces représentations existent et ne soient pas confondues, tant pour son identité que pour son équilibre psychique. Après la naissance, rappelle Gabrielle Rubin, il faut à peu près huit mois au bébé pour internaliser l'idée que sa mère et lui ne font pas qu'un, et encore à peu près deux ans pour accepter cette pénible réalité. Ce qui lui permet de renoncer au bonheur suprême de la fusion, c'est de « comprendre qu'il n'est pas seul pour effectuer ce gigantesque travail, mais qu'une autre figure tutélaire, au moins aussi puissante que sa mère, va l'y aider ». En venant rompre la dyade mère-enfant, le père pose l'interdit fondateur de l'humanité : celui de l'inceste. Interdit fondamental, parce qu'il imprime pour toujours, dans l'inconscient de l'enfant, l'idée que tous ses désirs ne peuvent être satisfaits, à commencer par celui de retourner à la sécurité du ventre maternel. Aux yeux de la psychanalyse, le père est non seulement le représentant symbolique de la loi, mais il est aussi, par conséquent, celui qui aide l'enfant à accepter tous les renoncements nécessaires pour grandir : renoncer à la tétée pour une alimentation variée, renoncer à des bras rassurants pour marcher, renoncer au cocon familial pour la crèche, l'école, la vie en société… En acceptant d'être à une place différente de la mère, il joue pour lui un rôle protecteur et socialisant. « Si je regrette le constant amenuisement de la place qu'occupait le père, ce n'est évidemment pas que je déplore le système patriarcal ni que je plaigne les pères d'avoir perdu la place excessive qui fut la leur, mais c'est uniquement parce que les enfants en souffrent, et avec eux la société tout entière », conclut Gabrielle Rubin, pour qui l'effacement du paternel, symbole de l'interdit, conduit à la fois à la montée de la délinquance, à l'affaiblissement de la justice, à l'avidité de consommation et à ses effets destructeurs pour l'environnement.

POUPONNER ET INTERDIRE

Concrètement, le père ne peut-il pas pouponner et assumer son rôle « interdicteur » ? La mère qui élève seule son enfant le condamne-t-elle à ne pas grandir ? Entre ces repères théoriques et la réalité, comment agir, comment s'y retrouver ? Pour Claude Halmos, ce qui est important du côté du père, c'est sa place particulière par rapport à l'autorité. « Ma position n'est pas idéologique, précise-t-elle, elle est fondée sur ce qui s'avère opérationnel pour remettre les choses en place. Quand ça dysfonctionne au quotidien dans une famille, que tout est devenu conflictuel, le repas, le coucher, l'école, je demande aux parents comment ça se passe, chez eux, avec l'autorité. La réponse est souvent : on partage. Or partager, ça ne fonctionne pas. » Et d'expliquer : lorsque l'enfant joue de sa toute-puissance, c'est en général face à sa mère, avec laquelle il a été dans une relation fusionnelle. Il est important qu'il sache que cette mère n'est pas seule, que quelqu'un est là pour la protéger. Et que, si la mère en réfère à ce quelqu'un, il va intervenir pour empêcher qu'on lui nuise. « Ce qu'il faut bien comprendre, poursuit-elle, c'est que le père est un dispositif. Dans l'organisation familiale, il n'est pas simplement un troisième, il est un tiers qui va rappeler la règle et la faire respecter. Cela permet à l'enfant de comprendre que, dans la société, on n'est jamais deux mais trois ; il y a soi, l'autre et la loi. » Or, bien souvent, la mère croit devoir se débrouiller seule d'une situation d'opposition. Elle s'en veut – ou le père lui reproche – de ne pas réussir à se faire obéir. Cette triangulation ne la dispense pas d'avoir, elle, de l'autorité. Mais elle lui permet de se reposer sur un allié. Dans les familles monoparentales, le parent célibataire doit aussi pouvoir en référer à un tiers. La mère, au père : « S'il était là, il te le dirait aussi ! » Le père, aux règles sociales : « Tu n'as pas le droit de faire cela parce que la loi l'interdit. J'y suis soumis aussi ! » Lorsque les parents, ensemble ou séparés, parviennent à fonctionner ainsi, sans se disqualifier mutuellement mais en jouant de leur complémentarité, généralement, le calme revient.

L'accès à la paternité est un chemin de maturité. « Trouver sa voie, encourage Danièle Brun, suppose d'accepter d'être dans un processus de transformation continue. Il y a, aussi, à accepter d'être dans une certaine forme d'inadéquation qui n'est pas de l'ordre du renoncement mais permet d'être en recherche. Quand le modèle traditionnel du père de famille vacille, réussir sur tous les fronts, la carrière, le couple, l'éducation, est un pari de plus en plus difficile à tenir. Les hommes traversent aujourd'hui de nombreuses crises, refont leur vie à 30, 40, 50 ans et en conçoivent une culpabilité qui peut compliquer la relation avec leurs enfants. Eux s'accommodent de beaucoup de choses pourvu que leur père ne renonce pas à tenir sa place. »

1. Les Pères encombrants *de Patrick Avrane (PUF, 2013).*
2. L'Insidieuse Malfaisance du père *de Danièle Brun (Odile Jacob, 2013).*
3. *Claude Halmos, auteure de nombreux ouvrages. Dernier paru :* Dis-moi pourquoi *(Le Livre de poche, 2013). Retrouvez-la également dans notre rubrique « Vos questions » (p. 19).*



NICOLE PRIEUR
Philosophe, psychothérapeute et thérapeute familiale, elle fait partie du comité scientifique des colloques du Centre d'études cliniques des communications familiales (Ceccof). Dernier ouvrage paru : *Nos enfants, ces petits philosophes*, avec Isabelle Gravillon (Albin Michel, 2013).

PARTAGE

CE QUE VEULENT LES MÈRES

Elles le rêvent parfait mais acceptent qu'il ne le soit pas. Elles le voudraient à la fois bon parent et bon amant, indulgent mais exigeant. À quoi ressemble le père idéal selon les mères ? Nicole Prieur nous dévoile leurs attentes.

Propos recueillis par LAURENCE LEMOINE

QU'IL FASSE PREUVE D'AUTORITÉ

« Depuis six ou huit ans, je vois les jeunes femmes évoluer dans leurs représentations du bon père. Elles attendaient surtout de lui qu'il soit une sorte d'assistant maternel, capable de se substituer à elles dans les fonctions de maternage et les tâches ménagères, et souffraient beaucoup qu'il ne soit pas aussi investi dans ces domaines qu'elles l'auraient souhaité. J'entendais beaucoup : "Je fais tout toute seule. Lui, il joue." Aujourd'hui, bien qu'elles apprécient toujours qu'il les soulage, elles acceptent davantage l'idée qu'il occupe une place différente de la leur. Cela ne veut pas dire qu'elles envisagent la domesticité comme leur territoire. Mais elles considèrent qu'il a, lui, à faire preuve d'autorité. Là-dessus, elles sont un peu paradoxales : en même temps qu'elles lui demandent de s'imposer, elles aimeraient que ce soit à leur manière à elle. Souvent, elles trouvent qu'il cède trop vite, qu'il baisse trop facilement les bras ou se montre trop dur. De plus en plus, elles ont conscience de ne pas lui laisser l'espace d'être le père qu'elles attendent. »

QU'IL ACCEPTE LE TEMPS DE LA MATERNITÉ

« Les couples d'aujourd'hui ont une certaine aisance à être des couples parentaux, même au-delà de la séparation. Ils savent relativement bien s'entendre sur les questions d'éducation et de répartition de garde. Ce qui leur est plus difficile, c'est de faire avec ce temps, après la naissance, où la sexualité est mise de côté. Souvent, les femmes se sentent bousculées par leur compagnon, pressées de redevenir l'amante alors qu'elles sont tout à leur bébé. C'est d'autant plus vrai lorsqu'elles sont devenues mères sur le tard, qu'elles ont longtemps attendu cette grossesse. Elles ont alors du mal à quitter leur corps de mère, aspirant à prolonger l'expérience de la maternité le plus longtemps possible en étant physiquement proches de leurs enfants. Ce qu'elles voudraient : qu'il fasse preuve de patience, qu'il soit présent pour les aider avec le bébé, qu'il soit lui aussi plus père qu'amant, sans craindre pour leur couple. »

QU'IL TRANSMETTE SES PASSIONS

« Avec l'adolescence, les portes claquent, les mères perdent la tendresse de leurs enfants, elles sont un peu rudoyées. À ce moment-là, elles ont plus que jamais besoin d'un compagnon capable de crier plus fort que leurs ados. Beaucoup disent : "Vas-y, prends le relais, moi je n'arrive plus à m'imposer." Mais surtout, elles ont besoin que leur homme leur donne l'affection qu'elles ont perdue, qu'il les aide à accepter cette étape où les enfants la rejettent pour grandir. Elles apprécient que le père passe des moments de qualité avec leurs enfants, au cours desquels il leur transmet ses passions, les aide à déployer leurs ailes. C'est un temps où, souvent, le couple retrouve de l'intimité physique, dans une forme de réassurance, mais aussi parce que le père s'illustre dans ce qui a séduit la mère et qu'elle retrouve du temps pour ses propres centres d'intérêt. C'est ainsi que le couple peut prendre un nouveau départ. »

MAGALI DELPORTE/ALBIN MICHEL

SÉPARATION

LES DÉFIS DE LA PATERNITÉ À TEMPS PARTIEL

Dans 70 % des divorces, la garde des enfants revient à la mère, et moins de 15 % se concluent par une garde alternée. Rester père à part entière quand on ne voit ses enfants que ponctuellement suppose d'adopter cinq principes clés.

PAR ANNE LAURE GANNAC – PHOTO BERTRAND JACQUOT

« Vous vous souvenez de l'homme au sommet d'une grue ? En ce moment, ils sont quatre, en haut du Capitole, avec leurs banderoles. » Des pères qui hurlent leur chagrin de vivre séparés de leur enfant parce que leur ex-femme et la loi en ont décidé ainsi, la médiatrice familiale Jocelyne Dahan[1] en reçoit tous les jours dans son cabinet toulousain. Bien sûr, la réalité n'est jamais aussi simple que les images. Le premier cas médiatisé de l'homme sur une grue, par exemple, cachait un retrait de garde s'appuyant sur de sérieuses accusations. Il n'empêche. Pour Jocelyne Dahan, ce phénomène met en lumière une réalité de la vie des familles éclatées : la mise à l'écart des pères. Près d'un enfant sur cinq ne voit en effet jamais le sien après la séparation du couple[2].

À qui la faute ? Aux traditions, avant tout : la distribution ancestrale des rôles entre les sexes, la tendance à considérer comme secondaire l'influence du père sur les enfants… Et le « nouveau père », alors ? Le concept fait sourire le pédopsychiatre Patrick Ben Soussan[3] : « S'il s'agit de parler d'un père devenu plus affectueux, d'accord. Mais le père qui change les couches, qui va aux réunions de parents d'élèves ou qui prend l'enfant en charge quand il est malade, celui-là est loin d'être devenu une banalité ! »

Les mères ne sont pas pour rien dans la persistance du vieux modèle familial. Même si, en théorie, elles préféreraient un conjoint qui s'investit dans le quotidien des enfants, dans les faits, il ne leur est pas si facile de renoncer à leur pouvoir sur la famille… Reste que, pour apprendre à gérer leur nouvelle parentalité, les hommes ont aussi besoin du soutien des mères. Et inversement. Or c'est là que l'affaire se complique.

1. GÉRER LES CONFLITS AVEC LA MAMAN

Toute séparation est, par définition, une crise : rancœur, déception, sentiment d'échec, d'abandon quand on a été quitté, de culpabilité quand on part… « Pendant près d'un an, j'étais submergé par la colère et la tristesse, avoue Stéphane. Je sentais que je ne pourrais pas retrouver un peu de paix tant que je continuerais à voir mon >>>



“Je me suis occupé de mon beau-fils sans jamais me prendre pour son père”

RICHARD, 38 ANS, DIRECTEUR COMMERCIAL, PAPA D'ERNEST, 5 ANS, ET BEAU-PÈRE DE VICTOR, 21 ANS

« On m'a toujours dit que j'avais une prédisposition à m'occuper des petits. Quand j'ai rencontré Anne, elle était déjà maman d'un jeune Victor de 4 ans. La relation entre lui et moi s'est installée très naturellement, sans forcer. Je me suis occupé de lui, sans jamais me prendre pour son père. Et pourtant nous avons une relation d'amour, de complicité. Je prenais beaucoup de plaisir à jouer avec lui, à lui faire ses repas. Lorsqu'il est devenu ado, cela s'est compliqué. Il y a eu des accrochages presque physiques, des phrases blessantes, mais je sais que c'était un moyen de me mettre à distance. On a réussi à désamorcer ça par le dialogue, l'humour… Notre lien est très fort. Aujourd'hui, Victor m'envoie des messages très touchants, qui me prennent à la gorge. Quand Ernest est né, c'était différent, charnel. J'avais beaucoup participé à la grossesse d'Anne, mais j'étais tout de même extérieur. J'ai eu la joie de le prendre dans mes bras, et voilà, j'étais père. Ça m'a semblé tellement naturel ! Rétrospectivement, c'est presque bizarre que cela ait été si simple. C'est sans filtre, plus spontané, forcément. Je suis vraiment heureux d'être un père, cela m'équilibre. Mais je n'oublie pas que les enfants ne nous appartiennent pas, et que notre travail, c'est de les armer, de les préparer pour qu'ils aient la vie la plus épanouie possible. »

Propos recueillis par
CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

>>> ex-femme. En même temps, il fallait bien que nous nous parlions, que nous nous organisions pour notre fils. Mais impossible d'échanger deux phrases sans nous déchirer. Et au milieu de ça, Raphaël, 3 ans... » Au milieu, en effet, les enfants, d'autant plus atteints par les disputes qu'ils ne peuvent s'empêcher de s'en sentir responsables. « Ces conflits montrent la difficulté à faire le deuil du couple conjugal, développe le pédopsychiatre Daniel Marcelli[4], et c'est normal, cela exige du temps et des efforts. Surtout pour les hommes, qui, du fait d'un fond de machisme, ont plus de mal à accepter que l'autre ne leur "appartienne" plus. Sans compter que, dans 70 % des cas, ils subissent la séparation, décidée par les femmes... »
« Faire le deuil du couple ne signifie pas faire le deuil de la famille, au contraire, précise la psychanalyste Katia Denard[5], la famille perdure, mais différemment. Garder cela à l'esprit permet de maintenir la communication en ayant pour seul sujet l'enfant : comment se comporte-t-il, qu'en est-il de sa santé, de sa scolarité, etc. ? » Cela permet de minimiser les rivalités. « Rien n'est plus douloureux pour un enfant que de se sentir pris en otage et manipulé par les règlements de comptes entre ses parents, constate Jocelyne Dahan. C'est la première raison pour laquelle certains choisissent de ne plus voir l'un des parents. » Or, ce parent « abandonné » est souvent celui qui n'a pas la garde principale : le père. Dans d'autres cas, l'enfant – surtout adolescent – « profitera » de ces conflits pour arriver à ses fins. Aux parents de montrer qu'ils ont la maturité nécessaire pour contenir ces débordements et qu'ils gardent le contrôle de la situation familiale. L'accompagnement d'un psy ou d'un médiateur peut y aider.

2. COMPENSER LA PERTE DU QUOTIDIEN

« Le plus douloureux, c'est la chambre vide, raconte Pascal. Et le silence, quand on a vécu des années dans le brouhaha de leurs jeux. C'est morbide. » Le sentiment paternel existe : il s'exprime dans ce déchirement, dans ce sentiment de vivre une « castration », comme le nomme Patrick Ben Soussan. Avec la fin du quotidien partagé, les repères s'effondrent : « Je me sentais largué quand mes enfants revenaient à la maison, comme si je ne savais plus y faire avec eux », poursuit Pascal. Aussi Daniel Marcelli insiste-t-il sur la nécessité de faire son bilan – « Quel père ai-je été ? Quel père je veux être ? » – afin de retrouver ses marques et de reprendre confiance en ses capacités. « Il se plaint de ne pas les voir assez et, en même temps, il ne s'intéresse pas du tout à ce qu'ils font, il n'appelle presque jamais et oublie chacun de leur anniversaire ! » reproche Stéphanie au père de leurs trois enfants. « Les absences prolongées, la douleur du manque et parfois le rejet de la part de l'enfant font que bien des pères ont tendance à laisser filer le quotidien, confirme Jocelyne Dahan. Or, pour compenser la distance, c'est tout l'inverse qu'il faut faire. Je les en conjure : anniversaires, examens, activités sportives, sorties, ne lâchez rien de leur vie quotidienne, même si c'est difficile ! Et trouvez des alternatives à la relation de proximité : Skype, blogs, sites spécialisés... » Les mères peuvent les y aider, comme en atteste Marie : « J'ai toujours associé le père de ma fille à ses activités, en le tenant au courant, par textos et e-mails, même quand il ne me demandait rien. Aujourd'hui, bien qu'il vive à deux cent cinquante kilomètres et la voie peu, ils ont un vrai lien, il est soucieux d'elle et elle le sait. » Reste que, comme le remarque la médiatrice familiale, nombre de femmes ont du mal à faire cette place au père : « Elles ont tendance à confondre autorité parentale et résidence principale de l'enfant. Or, ils sont distincts : l'autorité parentale appartient autant au père qu'à la mère. »

3. SAVOIR ÊTRE SEUL AVEC SON ENFANT

« Le plus bizarre, pour moi, a été de me retrouver seul avec mes jumeaux et de devoir jouer à la fois le père et la mère, raconte Guillaume. Pendant les trois premières années, je n'arrivais à faire de place pour rien d'autre ; j'ai ralenti le travail et, bien sûr, pas question d'avoir une vie amoureuse. J'étais parent à fond, même quand ils étaient chez leur mère, parce que je préparais leur retour, nos sorties, les repas... » Ne plus pouvoir s'appuyer sur une partenaire – souvent plus active auprès des enfants – oblige à réviser son mode de vie. Et cela, tous les pères ne sont pas prêts à l'accepter. À côté de ceux qui, comme Guillaume, en viennent à sacrifier leur vie au risque de la solitude, d'autres refusent de renoncer à leurs habitudes et à la liberté conquise avec leur statut de nouveau célibataire.
« Tout cela dépend du père que l'on a été avant, remarque Patrick Ben Soussan : on ne devient pas soudain un "bon" ou un "mauvais" père parce que l'on est séparé. La paternité solo se prépare en amont, si l'on peut dire. » Ensuite, pour faire face à ces difficultés – auxquelles s'ajoutent souvent les rancœurs de l'enfant, qui sait faire payer la séparation –, il est essentiel de ne pas rester seul avec ses doutes, de discuter avec d'autres pères et mères séparés, de se tourner vers des associations... Quant à la gestion du quotidien, Daniel Marcelli donne un conseil : « Soyez prévisible ! Les

pères sont généralement moins organisés dans la temporalité de la quotidienneté que les mères. Or, plus le cadre explose, plus il est important d'être fiable. » Tenir ses engagements, prévenir quand on a du retard, donner une explication compréhensible pour l'enfant… Une règle qui aidera à s'organiser, à rester un repère rassurant pour l'enfant, mais aussi à éviter bien des tensions avec sa mère.

4. IMPOSER SES PROPRES RÈGLES

Comment trouver sa place face à la mère quand celle-ci a été, jusqu'alors, la première à gérer l'éducation des enfants ? Nombreux sont les hommes qui choisissent de rester sur cette mouvance et de servir ce que Patrick Ben Soussan appelle le « Canada Dry du modèle éducatif maternel, c'est-à-dire la même chose, mais en moins affirmé ». Cette forme de « soumission infantile à la mère » se révèle au final aussi délétère pour la relation entre les parents que pour celle avec l'enfant, tenté de s'engouffrer dans les failles éducatives de son père… « Il est indispensable d'imposer, ou d'inventer, ses propres règles, et, pour cela, de revenir à ses valeurs, à son histoire personnelle. C'est un enrichissement pour l'enfant, prévient le pédopsychiatre. Celui-ci découvre son père et sa mère dans leurs différences, alors qu'ils étaient auparavant mêlés sous le titre de parents. »

Autre tentation : renoncer tout simplement à sa fonction d'éducateur. « Quand nous étions ensemble, mon compagnon avait une autorité naturelle sur les enfants. Mais, depuis que nous sommes séparés, il leur laisse tout passer ! Et moi, je suis devenue la "méchante mère" chez qui "on ne peut rien faire" », se plaint Sophie. « Je les vois juste un week-end sur deux, je ne vais pas gâcher ça en jouant au père Fouettard ! » réplique Erwin, leur père. Culpabilité, peur de déplaire à l'enfant et qu'il ne veuille plus revenir voir son père…

Il n'est bien sûr pas toujours évident de composer avec ces sentiments, reconnaît Daniel Marcelli, « pourtant, il est indispensable d'intégrer l'idée qu'être parent, c'est être un éducateur. Ce n'est pas seulement jouer ensemble et partager les bons moments, mais également s'occuper des devoirs, des notes, des valeurs acquises, et même punir si le besoin s'en fait sentir. En aucun cas l'enfant ne doit être amené à croire que le plaisir, c'est avec tel parent, et la rigueur, avec l'autre. » Patrick Ben Soussan ajoute : « L'éducation est un sujet qui doit pouvoir être discuté entre les parents et, si possible, avec l'enfant, pour qu'il se sente partie prenante dans l'établissement de ces règles. » Ensuite, reprend Daniel Marcelli, « il est évidemment crucial de ne jamais juger ou critiquer l'éducation proposée par l'autre parent devant l'enfant ».

5. RESPECTER LES PLACES DE CHACUN

« Deux mois après notre séparation, il s'était remis en couple avec sa copine, sans se soucier de savoir si cela perturbait nos enfants ! » Aussi insupportable qu'elle lui soit, Stéphanie n'a pas d'autre choix que d'accepter cette situation : avec la fin du couple conjugal, chaque parent redevient libre de vivre sa vie comme il l'entend. En revanche, il est de son ressort de se préoccuper de la façon dont ses enfants parviennent à trouver leur place dans cette réorganisation familiale, parmi les éventuels nouveaux frères et sœurs. Et d'en informer le père, pas toujours conscient de ces perturbations, comme en témoigne Sébastien : « Quand j'ai rencontré Karine, après deux ans de paternité en solo, j'étais soulagé, je me disais que mes filles allaient être heureuses de cette présence féminine à la maison, puis elle leur apportait un grand frère, que du positif ! Mais j'ai vite déchanté : mes filles lui reprochaient tout, la comparant sans cesse à leur mère, toujours mieux qu'elle ! » Selon Daniel Marcelli, « pour éviter l'escalade de la rivalité avec le beau-père ou la belle-mère, il est indispensable, d'une part, d'avoir bien intégré la fin de son couple avec l'autre parent, d'autre part, que chacun reconnaisse au père sa position unique de père, à la mère sa position unique de mère, etc. » Concrètement ? « Cela signifie, complète le pédopsychiatre, qu'il est normal que, partageant le quotidien de l'enfant, le beau-parent lui enseigne les règles que tout adulte se doit d'inculquer à un enfant – respect, politesse, etc. Mais tout ce qui relève de sa vie personnelle – sa santé, sa scolarité, ses émois… – reste prioritairement du domaine des parents. » Un principe de répartition des rôles qui mérite d'être rappelé par chaque parent à son nouveau conjoint, afin d'éviter, autant que possible, les conflits.

*1. Jocelyne Dahan, auteure, avec Anne Lamy, d'*Un seul parent à la maison, assurer au jour le jour *(Albin Michel, 2005) et, avec Évangéline de Schonen-Desarnauts, de* Se séparer sans se déchirer *(Pocket, 2003).*

2. Toutes les données chiffrées sont issues d'une enquête Ined, mai 2013.

3. Patrick Ben Soussan, auteur de L'Enfant confronté à la mort d'un parent *(Érès, 2013) et, avec Roland Gori, de* Peut-on vraiment se passer du secret ? *(Érès, 2013).*

4. Daniel Marcelli, auteur, avec Anne Lamy, de L'État adolescent, miroir de la société *(Armand Colin, 2013) et du* Règne de la séduction, un pouvoir sans autorité *(Albin Michel, 2012).*

5. Katia Denard, auteure de Si on te demande, tu diras que tu ne sais pas *(Anne Carrière, 2011).*



Alexandre et son père Pascal Jardin en 1971.

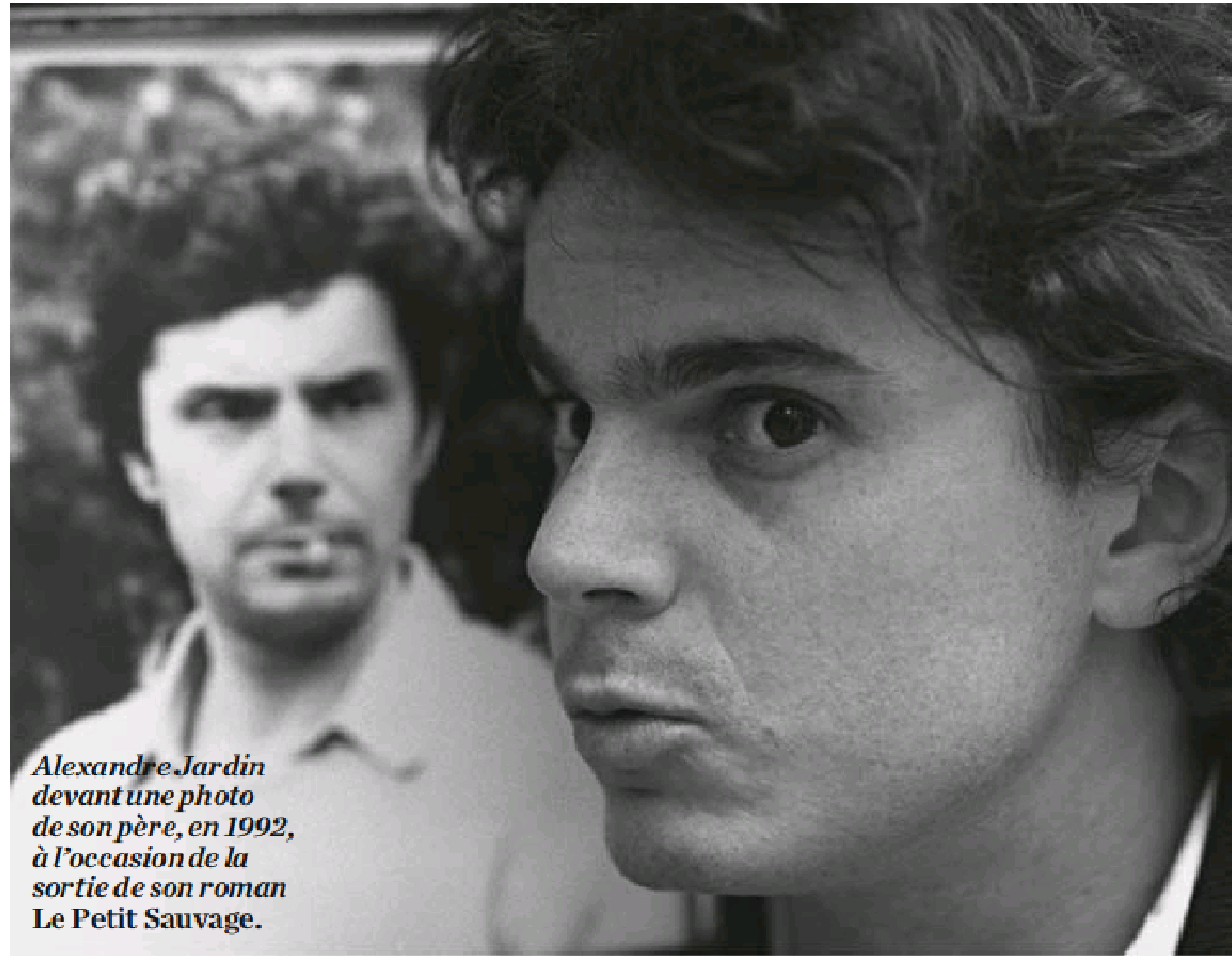
TRANSMISSION

« JE SUIS LE PÈRE QUE JE N'AI PAS EU »

Il a perdu le sien à 15 ans, et il lui a fallu grandir trop tôt, sans soutien masculin. Alexandre Jardin, écrivain et papa de cinq enfants, explique quels chemins, parfois tortueux, il a suivis pour leur transmettre ce que lui n'avait pas reçu.

PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL


Pascal Jardin chez lui en 1973.


Alexandre Jardin devant une photo de son père, en 1992, à l'occasion de la sortie de son roman **Le Petit Sauvage.**

PASCAL ROSTAIN, LOUIS MONIER/RUE DES ARCHIVES

Jamais, en le voyant, on ne pourrait penser que ce type charmant et joyeux, roulant en scooter dans Paris, est un père responsable. Tout le monde connaît son rire énorme et son visage juvénile. Un ado. Seulement voilà : le romancier à succès, le militant de la diffusion de la lecture, le délicieux qui « chope » des prix littéraires est un homme à charge d'âmes. Cinq enfants à son actif, en deux générations. Trois fils d'un premier mariage, 22 ans, 19 ans et 16 ans aujourd'hui, qu'il a élevés seul, quelques années après son divorce. Puis deux petites filles de 8 et 2 ans, avec sa deuxième épouse.

« J'AI TOUJOURS ÉTÉ PRÉSENT AU QUOTIDIEN »

Donc, le petit Jardin n'est pas un ricaneur qui passe sa vie dans les salons. C'est un père attentif, éducateur. « J'ai toujours été présent au quotidien, celui qui va chez le dentiste, qui fait faire les devoirs et aide un peu à la découverte du monde. » Une destinée inattendue au regard de sa propre histoire. Car, dans la dynastie des Jardin, lorsqu'on demande le père, on découvre Pascal Jardin, scénariste et romancier à succès, un jour ici, le lendemain ailleurs. « Il était très puissant dans notre imaginaire, mais très absent dans le quotidien. Il avait un rapport sidérant avec la réalité. Il l'abolissait, en faisait tout un roman qu'il écrivait chaque jour. » Lorsque la vie semble trop terne, sans relief, Pascal emmène Alexandre avec lui, s'arrête devant une cabine téléphonique en rase campagne, ouvre le bottin et y glisse un chèque en blanc. Puis il annonce, ravi, à son jeune fils : « Si quelqu'un le trouve, nous serons peut-être ruinés ! » Surtout, précise Alexandre : « Mon père m'a transmis l'idée que la vie était un jeu à construire. »
Pour le petit garçon, quoi d'étonnant dans le fait qu'un papa passe le week-end à la campagne avec sa maîtresse et sa femme, ou présente sa dernière amoureuse (danseuse nue au Paradis latin) à son fils ? « Je vivais là-dedans, donc cela me paraissait normal. Pour moi, être un père, c'était être un magicien. » Il faut préciser que la famille Jardin avait pris l'habitude, depuis la guerre et la sinistre histoire du brillant grand-père (encadré page suivante), de travestir et de dorer la réalité pour la rendre supportable. Les élucubrations du « Zubial » (surnom de Pascal Jardin) semblaient donc naturelles à tous. La vérité était trop atroce pour être affrontée. Bonimenter, faire du bruit pour cacher d'autres cris… Mais le réel resurgit, sinistre. Le Zubial meurt d'un cancer, à 46 ans. Alexandre en a 15. Le magicien a tiré le rideau. Plus d'argent. Plus de paillettes. La mère trouve un travail et dit à son fils, le soir de la mort de son père : « C'est toi le chef de famille, maintenant. »

« DE GAULLE ET GUITRY, MES TUTEURS »

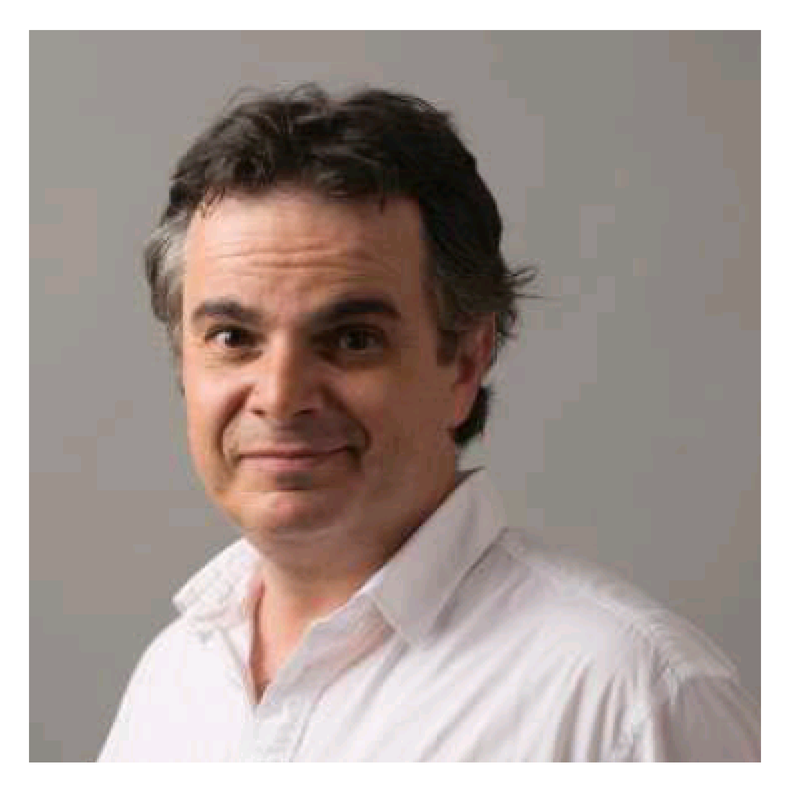
Le futur écrivain sombre dans le chagrin. L'adolescent doit devenir un homme sans son père. Où trouver l'appui pour grandir ? Vers qui se tourner ? « Je me suis plongé dans les biographies. J'ai découvert celles de deux incroyables personnages : Charles de Gaulle et Sacha Guitry. Tous deux sont devenus mes pères d'imaginaire, mes tuteurs de résilience. Charles, parce que lui aussi, à sa façon, refusait le réel. Il avait réussi son coup, puisqu'une station de métro portait son nom et qu'il avait refondé la République dans laquelle je vivais. >>>

>>> Et puis, encore mieux, je savais que l'invraisemblable, c'était la vie : mon grand-père et Charles avaient logé à Paris dans le même hôtel. De Gaulle, pour moi, était un Jardin qui aurait bien tourné. Un type dingue, mais du bon côté. Je n'osais pas le dire dans la famille Jardin, mais je me sentais le fils de Charles. Quant à Guitry, ce qui me plaisait chez lui, c'était qu'il faisait de sa vie un jeu. Ajoutez que ma grand-mère avait été sa maîtresse, et il devenait une sorte de parent. Il avait flirté d'un peu trop près avec la collaboration, ce qui le rapprochait de mon grand-père. Roi du travestissement, il avait été jusqu'à emprunter la voix et le physique de Lucien Guitry, son père, pour le ressusciter sur scène. À mes yeux, Sacha avait donc réussi à régler le problème de la mort. J'ai côtoyé ces deux hommes invraisemblables sous le manteau durant des années. Ils m'ont nourri, consolé, soutenu. »

« ON TRANSMET CE QUE L'ON EST »

Et puis, bien sûr, il y a l'écriture. Qui aide à reconstruire, à refaire ce qui a été défait. À approcher pas à pas du cœur du problème, du cœur des Jardin. Car le secret est encore caché – c'est le règne du grand déni : la responsabilité de Jean Jardin dans l'arrestation et la déportation de trente mille Juifs n'existe pas chez les Jardin, on n'en parle jamais – et renvoie Alexandre à des pirouettes indispensables pour survivre. Pourtant, déjà, il se démarque du père adoré. « Quand on perd son père très tôt, tout est avancé. À 21 ans, j'ai connu un énorme succès avec mon premier roman[1] et j'ai rapidement assuré matériellement. Mais cela me paraissait tardif. Il fallait aller vite. Je connaissais la fugacité de la vie, et sa puissance aussi. » Le jeune homme grandit d'un coup et obéit à l'injonction maternelle. Il devient le chef de famille. De sa famille d'origine et de celle qu'il va bientôt fonder.

Dix ans après la disparition de Pascal Jardin, toujours plongé dans les biographies de ses « pères » de papier, Alexandre rencontre sa première épouse. « C'était évident que nous aurions des enfants. Ça allait de soi. Depuis mon adolescence, j'étais le type qui assumait. Il y a des hommes qui deviennent pères lorsque les enfants viennent au monde, moi, je l'étais depuis toujours. » Les trois fils naissent. « Un pur bonheur. » Trois, certains s'en contenteraient. Pas l'écrivain. Divorce, deuxième mariage et naissance de ses deux petites filles. La paternité le construit, le répare, le bouge. Alexandre devient un « vrai » père, celui qu'il aurait souhaité avoir. Il se sent poussé à chercher, pour ses enfants, un état que chacun dans sa famille, et surtout ses père et grand-père, a obstinément fui : l'honnêteté. Là où les Jardin mentaient et se mentaient, le romancier porte le fer. « On transmet à ses enfants ce que l'on est. Si j'étais tricheur, je leur transmettrais la triche et je leur enverrais la note. Si je n'avais pas un brin de courage, ils continueraient à porter le poids de ce qui nous empoisonnait. Il fallait crever l'abcès. » La publication de son livre *Des gens très bien* (encadré ci-contre) serait-elle donc une tentative pour briser la transmission de génération en génération ? « Bien sûr. Ils ont tout su du passé de leur arrière-grand-père. Il fallait que l'on coupe les branches et que l'on replante l'arbre Jardin. »



ALEXANDRE JARDIN

Écrivain et cinéaste (prix Femina en 1988 pour *Le Zèbre*, Gallimard, "Folio", 1990), il est le fils de Pascal Jardin, lui-même romancier et cinéaste. C'est autour du déni familial qui entoure la responsabilité politique de son grand-père Jean Jardin (directeur de cabinet de Pierre Laval en 1942) dans la rafle du Vél'd'Hiv qu'Alexandre Jardin, 48 ans, construit son parcours, après des œuvres plus légères (*Le Petit Sauvage* et *Fanfan*, Gallimard, "Folio", 2000 et 2009). En 2011, la publication de son roman *Des gens très bien* (Le Livre de poche, 2012) révèle ce secret familial. Il milite pour le soutien à la lecture à travers deux associations qu'il a créées : Lire et faire lire, et Mille Mots. Il vient de publier *Mes trois zèbres* (voir p. 99).

« ILS SONT FORTS, MES FILS »

Mission accomplie le jour où le dernier des fils est interpellé dans la cour du collège, après la sortie du livre. « Il paraît que ton arrière-grand-père a tué des Juifs ? » « Oui, c'est vrai », répond le jeune homme, qui, à l'instar de son père, entame une discussion avec ses copains. Pour conclure : « Tu as bien fait de l'écrire, ce bouquin, papa, comme ça, je n'aurai pas besoin de le faire. » Une parole qui remplit Alexandre de fierté. « Ils sont forts, mes fils. Ils sont droits. Ce ne sont pas des héritiers, ou alors de la part la plus intéressante des Jardin : la capacité à ne pas restreindre son horizon, à voir en plus grand, mais sans la folie. Pour l'instant, ils s'autorisent à être inventifs, quel que soit le domaine choisi. Le rock, la mode, l'écriture, les sciences… Peu importe. » Une vraie libération, incarnée par la nouvelle génération. Libération du poids laissé par la guerre, libération du mensonge. Laquelle, fait remarquer Alexandre, aurait probablement été impossible si son père était encore en vie. Dans le fond, son absence, aussi douloureuse fût-elle, ouvrit l'autorisation de nommer ce qui ne pouvait être dit jusque-là. « Penser l'impensable face à papa ? Trop effrayant. Certaines transgressions demandent des décennies. Après, la joie redémarre. » Celle, entre autres, de prénommer la dernière-née Liberté… Liberté Jardin, un oxymore vivant ? Non, un pied de nez au passé et un bel élan pour l'avenir.

1. Bille en tête, *prix du Premier Roman en 1986 (Gallimard, "Folio", 1988).*

POUR ALLER PLUS LOIN

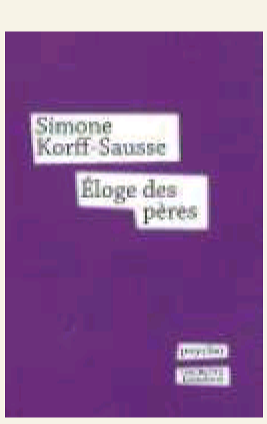
À LIRE

MES TROIS ZÈBRES d'Alexandre Jardin
Comment se construire une identité d'homme par la fréquentation de biographies de personnalités telles que Charles de Gaulle, Sacha Guitry ou Casanova ? Alexandre Jardin explique qu'il a trouvé, dans les vies de ses « trois zèbres », la force de surmonter la mort de son père.
Grasset, 2013.





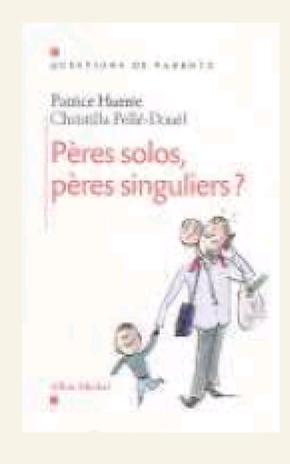
ÉLOGE DES PÈRES de Simone Korff-Sausse
On parle beaucoup des pères en termes négatifs : démissionnaires, inconsistants, absents. Pourtant, estime la psychanalyste, les hommes s'investissent plus que jamais dans la paternité et en inventent de nouveaux modèles.
Hachette Littératures, 2009.



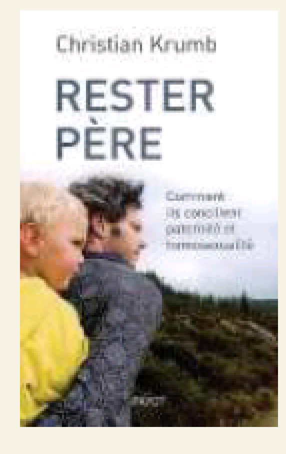
IL FAUT AIDER LES PÈRES de Gabrielle Rubin
Les pères et les enfants sont fragilisés par la perte de repères. Permettre aux premiers d'inventer une nouvelle autorité suppose d'abord d'admettre qu'ils ne sont pas des mères.
Payot, 2008.



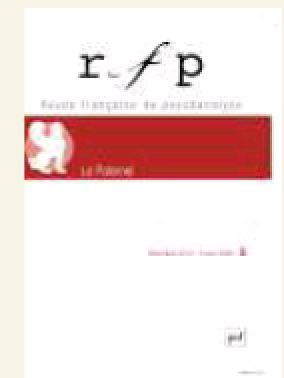
PÈRES SOLOS, PÈRES SINGULIERS ? de Patrice Huerre et Christilla Pellé-Douël
Les pères seuls sont de plus en plus nombreux. En quoi leur expérience change-t-elle le rapport à l'éducation ? Comment investissent-ils la paternité ? Focus sur une nouvelle parentalité.
Albin Michel, 2010.



RESTER PÈRE de Christian Krumb
Que vivent les hommes engagés dans une vie conjugale hétérosexuelle lorsqu'ils décident de partir pour assumer leur homosexualité ? Comment réussissent-ils à rester proches de leurs enfants après la séparation ?
Payot, 2013.



LE PATERNEL Collectif
Quelle est l'origine du principe paternel, son rôle dans la famille, sa fonction dans la civilisation ? La revue de référence revient sur ces questions, abordées lors du dernier Congrès des psychanalystes de langue française.
***Revue française de psychanalyse*, Tome 77, PUF, 2013.**



SUR PSYCHOLOGIES.COM

MIEUX CONNAÎTRE SA PROPRE PATERNITÉ
Les pères occupent le devant de la scène familiale. Pourtant, ils éprouvent souvent le sentiment d'être perdus. Et vous, comment vivez-vous votre paternité ?
Test « Quel père êtes-vous ? ».

TROUVER LA JUSTE PLACE
Selon les spécialistes, une « bonne mère » laisse le père « occuper pleinement sa place ». Comment s'y prendre pour ne pas lui réserver un rôle secondaire ?
Enquête « Laissez de la place au père ! ».

VOTRE DÉFINITION DU « BON PÈRE »
Vous aussi, faites comme les internautes de Psychologies.com, venez nous raconter ce qu'être un bon père signifie à vos yeux.
Rubrique « Famille ».

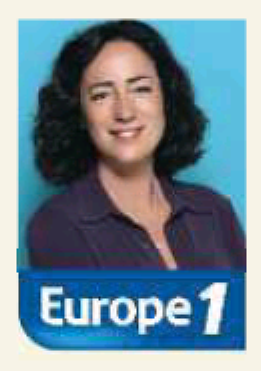
« JE ME SUIS DÉCOUVERT PÈRE PAR HASARD »
Marc est marié et père d'une petite fille. Un jour, une autre femme lui annonce qu'elle a eu une fille avec lui. Il raconte comment il a accueilli cette nouvelle.
Récit « Ma soudaine paternité ».

À VOIR

KRAMER CONTRE KRAMER de Robert Benton
Ted s'investit dans sa carrière, jusqu'au moment où sa femme le quitte, lui laissant la garde de leur fils. Il doit faire face aux difficultés de la vie de père célibataire.
Sorti en 1980.

LE GARÇU de Maurice Pialat
En devenant père, Gérard découvre un amour qu'il ne soupçonnait pas et cherche tant bien que mal ses marques par rapport à la relation mère-fille.
Sorti en 1995.

ÊTRE UN BON PÈRE



Sur ce sujet, Helena Morna accueillera Arnaud de Saint Simon, directeur de Psychologies, dans son émission *Les Experts Europe 1*, le mercredi 4 décembre de 15 heures à 16 heures. Une heure d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 39 21 (0,34 €/min).



Relations

Nos amis sont comme un miroir qui enrichit notre propre image. Quand, à la suite d'un mensonge ou d'une trahison, il se brise, la blessure narcissique est immense. **Du temps, un retour sur soi et sur l'autre sont nécessaires au pardon.** Mais il est possible aussi que celui-ci ne survienne pas…

AMITIÉ
PARDONNER, OU PAS

Par Cécile Guéret, avec Daphné Mistral-Bernard

JEAN-FRANÇOIS LEPAGE POUR PSYCHOLOGIES

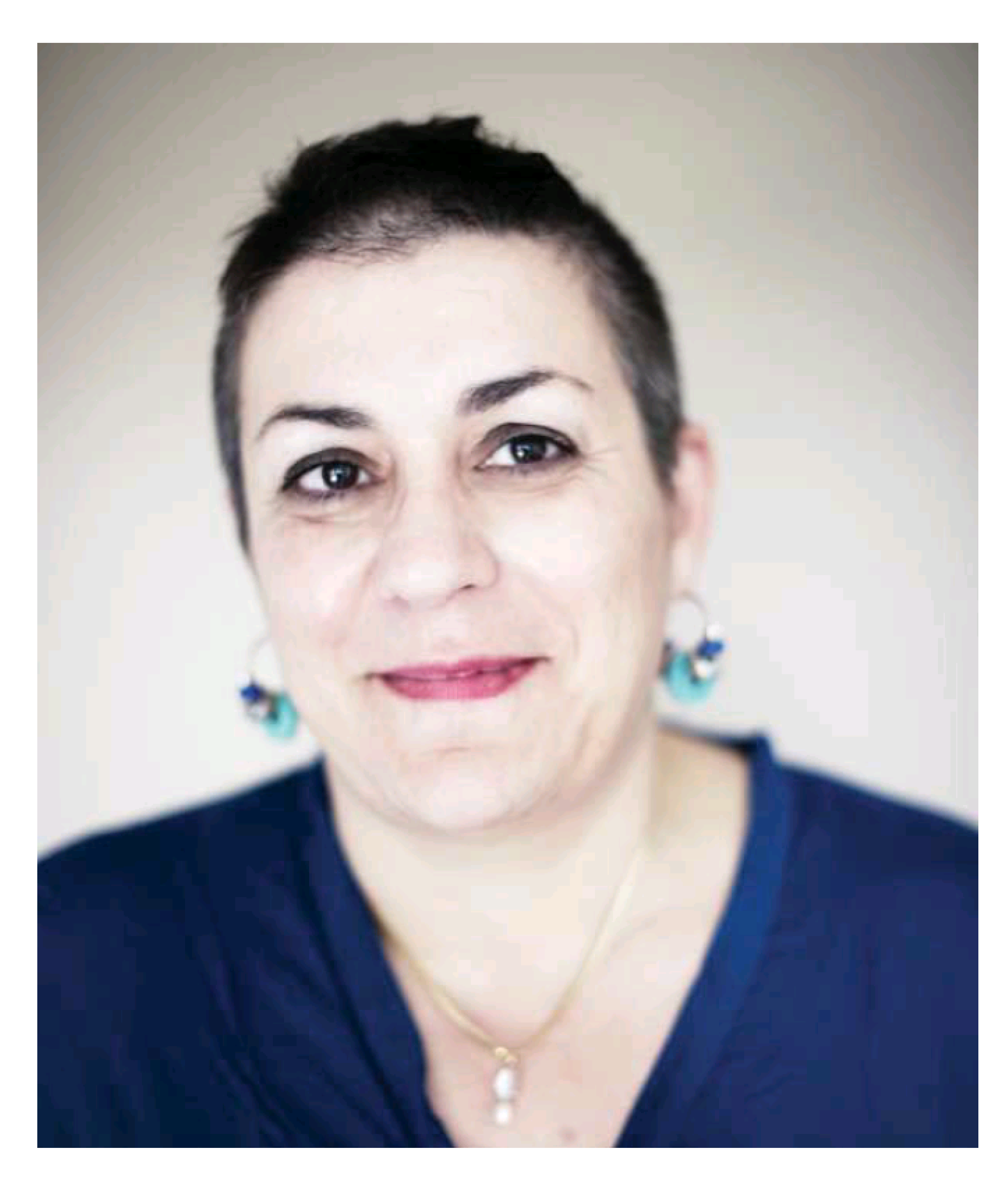
>>> **Parfois, il suffit d'un silence, d'un regard d'incompréhension ou même d'un mot pour signer la fin d'une amitié. Pour Théo, 37 ans, ce fut ce « bonnes vacances »** lancé par Julie, proche depuis douze ans, alors qu'il venait de lui annoncer la mort de son chien et compagnon de vie. « À ses yeux, c'était un objet qui tombait en panne. Aux miens, c'était un deuil. Non seulement elle n'a montré aucune empathie, mais elle a ainsi révélé à quel point elle ne me connaissait pas et méprisait mon attachement à cet animal. » Pour d'autres, la trahison prendra le visage de l'ami qui n'est pas venu lorsqu'ils avaient besoin de soutien, de celle qui a séduit son compagnon, de celui qui a menti ou révélé un secret… « La trahison est bien plus violente qu'une simple déception, éclaire Valérie Blanco[1], psychanalyste. Trahir signifie manquer de foi envers quelqu'un, ne pas être fidèle à une parole donnée. Or, la parole de l'autre nous dit qui nous sommes, nous donne une place dans le monde. » La trahison atteint notre identité d'autant plus fortement qu'elle touche l'amitié, qui nous donne dès l'enfance un étayage narcissique indispensable. Non seulement l'amitié nous confirme que nous existons, puisque nous comptons pour quelqu'un, mais elle nous prouve aussi ce dont nous ne sommes jamais assurés : que nous sommes aimables. « Comme tout mouvement d'amour, elle est faite d'un aller-retour : je m'aime à travers l'autre, j'aime qu'il m'aime et qu'il me renvoie une belle image de moi, développe la psychanalyste. Selon Lacan, l'amitié repose en outre sur un rapport du pareil au même. Nous sommes amis avec celui ou celle qui nous ressemble, un alter ego. L'autre est un miroir, un double idéal, où je reconnais ma propre image. » La psychanalyste Nicole Fabre ajoute : « Ce regard sur nous est nourrissant, réconfortant, il enrichit l'image que nous avons de nous-mêmes. Plus que celui de nos parents, puisque l'ami ne nous est pas donné : nous l'avons conquis. »

Si nous en croyons Aristote, l'ami est aussi celui qui nous rend meilleurs, qui nous permet de développer des talents ou des qualités jusque-là insoupçonnés. Lorsque le miroir se brise, nous avons l'impression de perdre un peu de nous-mêmes. Hélène, 37 ans, a ainsi vécu une forte amitié de dix ans avec une femme, son ancienne mentor : « J'étais stagiaire, de six ans sa cadette. Son aura me fascinait. J'avais besoin d'être rassurée, soutenue, reconnue. Elle m'a apporté cela. Petit à petit, nous sommes devenues intimes et complices intellectuellement. Ensemble, nous avions plein d'idées, nous avons écrit des livres, créé une entreprise. Lorsqu'elle m'a trahie, je me suis effondrée : je me sentais nulle, je n'avais pas été à la hauteur de nos projets, j'avais démérité. »

La blessure narcissique de la trahison amicale est alors si profonde, si violente, qu'elle impose un premier temps de retour à soi afin d'y voir plus clair. Seul, avec l'aide de son entourage ou d'un thérapeute. « Surtout, ne pas se précipiter à prétendre que ce n'est pas grave, que c'est oublié, immédiatement pardonné », avertit Nicole Fabre, car le refoulé pourrait ensuite resurgir à un moment inadapté. « Je crois bon de prendre son temps, de respecter la profondeur de notre souffrance, de notre colère, de notre regret », reprend-elle. De nous demander ce qui nous a blessés : est-ce la trahison de cet ami ? Ou est-ce aussi le fait qu'elle s'ajoute à d'autres, vécues en famille ou avec des proches ?

Loin de minorer l'événement présent, il s'agit au contraire de reconnaître nos failles pour ensuite demander à l'autre de les respecter. « Le deuxième mouvement du pardon demande beaucoup de courage », poursuit Nicole Fabre. C'est le moment de dire que nous nous sentons trahis. Pour la psychanalyste, « il est indispensable d'oser faire reproche à l'autre. De nommer la faute, de dire sa douleur. Car alors nous rétablissons un dialogue ». C'est ce qui permet ensuite l'éventuel troisième mouvement du pardon : le dépassement de la trahison, ensemble. Une étape qui n'est pas systématique : nous pouvons aussi constater, si l'autre nie notre souffrance, que l'amitié est révolue ou que nous nous étions trompés sur lui et sur les sentiments partagés. À l'inverse, il peut dissiper un éventuel malentendu ou faire part de ses remords. S'il a entendu notre fragilité, la nécessité qu'il fasse attention à nous, nous pouvons alors reprendre le chemin ensemble. « Dans les deux cas, la parole partagée remet du mouvement vers l'avenir. Tandis que, lorsque nous restons sur la faute impardonnable, nous sommes figés dans le passé, paralysés », explique Nicole Fabre. Impossible alors de se projeter dans de nouvelles amitiés. « Depuis cette trahison, je prends mes distances avec les inconnus, je me méfie. Je ne parviens plus à me faire d'amis », reconnaît Angélique, 27 ans, échaudée.

Après une telle trahison, nous nous rappelons tout à coup comme la relation amicale nous renforce et nous fragilise à la fois. « Comme dans tout lien à l'autre, elle rejoue la demande d'amour initiale faite à notre mère », éclaire Valérie Blanco. Avec, au fond, l'irrésistible envie de retrouver cette symbiose intriquée avec la menace d'abandon. « La trahison rejoue quelque chose de la scène œdipienne, lorsque nous nous apercevons que cet amour n'est pas exclusif », renchérit Didier Juston, psychanalyste et gestalt-thérapeute. Lorsqu'elle advient, nous nous en voulons d'y avoir cru. C'est un tort, selon Valérie Blanco, qui avance une idée paradoxale : « La trahison est inhérente à l'ami-



tié lorsque celle-ci est seulement fondée sur le rapport du pareil au même. Elle est donc presque souhaitable. C'est l'aboutissement logique de la relation d'alter ego et c'est alors une saine séparation. Afin que l'amitié dure, il est en effet indispensable de sortir de ce jeu de miroirs et de cette fusion mortifère pour reconnaître à l'autre son altérité. » Comme l'amour, l'amitié est en effet faite d'idéalisation de l'autre, d'attentes qu'il comble mes manques. Comme en amour vient le temps du désenchantement, qui est aussi celui d'une plus grande authenticité de la relation.

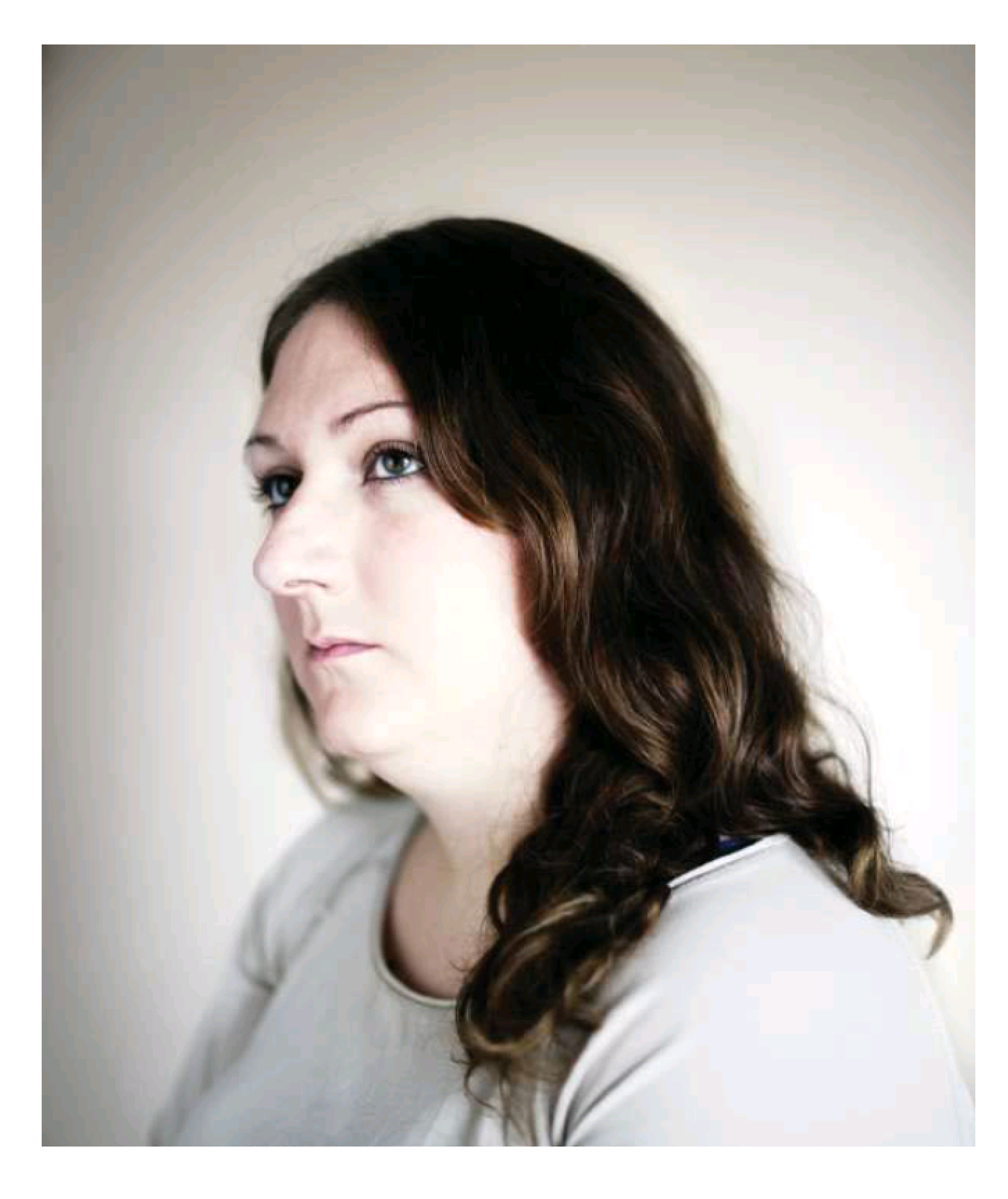
En pardonnant, nous sortons ainsi d'une conception infantile de l'amitié. En acceptant l'autre dans toute sa différence, nous admettons que peuvent cohabiter, chez lui comme chez nous, des traits magnifiques et d'autres moins glorieux. Nous reconnaissons son humanité. Nous acceptons que notre ami soit faillible et sortons d'une perspective utilitariste qui serait de ne le considérer que par ce qu'il va nous apporter comme satisfactions. « Il a beau nous avoir déçus, nous avoir fait du mal, nous reconnaissons qu'il a de la valeur », rappelle Nicole Fabre. Ayant dépassé cette trahison ensemble, notre relation prend de la valeur et de l'épaisseur. « D'où l'importance de garder en mémoire, de ne jamais prétendre effacer >>>

“Un jour, j'ai réalisé que je ne leur en voulais plus”

Armelle, 45 ans, Tours, sans emploi

« J'ai rencontré Isabelle et Sébastien en 2009, alors que je traversais une période difficile. J'avais un métier précaire, je divorçais. Ils m'ont proposé de venir m'installer près de leur village, à cinq cents kilomètres de chez moi. J'avais pour passion un métier d'art : ils m'ont persuadée que j'avais du talent, que je travaillerais avec eux, qui étaient artistes. En 2012, je suis partie avec mes trois enfants, pleine d'idées, d'envies, d'espoir. Et avec la pensée que ma vie allait changer. Mais ils ne m'attendaient pas. Ils esquivaient mes questions, ne répondaient plus à mes appels. Ils soufflaient le chaud et le froid : un jour, j'étais extraordinaire ; le lendemain, je n'avais pas de talent, ou telle autre amie était plus sympathique, plus gaie. Ils me reprochaient d'être déprimée, me culpabilisaient.
Petit à petit, j'ai perdu confiance en moi. Ils étaient aussi très intrusifs, me posaient des questions sur le patrimoine familial, sur ma vie. Grâce à l'aide d'une psychologue, j'ai pris du recul, compris qu'ils n'étaient pas fiables et sûrement manipulateurs. J'ai trop attendu d'eux ; et je leur ai trop donné. En 2013, j'ai dit calmement à Sébastien que j'avais été déçue par leur amitié, que je m'étais sentie trahie. Cela m'a permis de rentrer à Tours l'esprit tranquille. De temps en temps, j'ai Isabelle au téléphone, mais sa voix n'a plus la même résonance. J'écoute, je réponds, je ne me confie plus. D'amie, elle est devenue une connaissance. J'ai repris ma vie en main, retrouvé mes vraies amies, le plaisir des relations sincères, et j'ai réalisé un jour que je ne leur en voulais plus. Je leur avais pardonné. J'ai même envie de les remercier : grâce à eux, j'ai compris ce qu'était la véritable amitié et la valeur qu'elle avait. »

A: ESTELLE BARREYRE POUR PSYCHOLOGIES



>>> ce qui fut et demeure la réalité. Cela fait partie de notre histoire », relève la psychanalyste. « J'ai compris que je ne pouvais reprocher éternellement ses insuffisances à Jean. Et que je ne voulais pas me passer de lui. Peu à peu, j'ai pardonné sa trahison… et, de son côté, je sais qu'il fait plus attention à moi », révèle Cathy, 33 ans.

« Acte de foi, le pardon est en effet impossible à décider. Nous ne pouvons qu'en faire le pari à partir d'un fort désir d'amitié », précise Valérie Blanco. Avec, parfois, la surprise d'avoir pardonné sans même l'avoir décidé. Que nous soyons restés intimes ou que les liens se soient distendus, comme pour Hélène : « Alors que je n'ai longtemps pas pu en parler sans pleurer, je n'ai plus de rancœur. Je garde même de bons souvenirs de notre amitié passée. Je ne la regrette pas. » La blessure narcissique a été pansée, la trahison traversée. « Alors que j'étais auparavant perdue dans l'autre, en quête de reconnaissance et d'affection, reprend-elle, je suis aujourd'hui beaucoup plus sûre de moi, plus solide. Je cherche moins à plaire et j'ai plus d'amis qu'avant. Je montre ce que je suis, avec mes défauts et mes qualités, sans crainte d'être rejetée, sans peur d'être trahie. »

1. Valérie Blanco, auteure de Dits de divan *(L'Harmattan, 2010).*

“Je ne veux pas lui pardonner, elle m'a fait trop mal”

Angélique, 27 ans, Caen, secrétaire

« Je connaissais D. depuis huit ans ; c'était ma meilleure amie. Je voyais en elle une sœur. Je croyais que nous passerions notre vie côte à côte. Comme le célibat lui pesait, mon conjoint et moi lui avons consacré beaucoup de temps, souvent au détriment de notre couple. Nous partions en week-end avec elle, nous écourtions nos vacances pour la voir, nous dînions avec elle au moins deux fois par semaine… Je n'osais pas lui dire que c'était trop. Je n'aurais jamais dû m'investir autant. J'aurais dû poser des limites. Non seulement elle n'a pas vu tous les sacrifices faits pour elle, mais elle n'a pas été à la hauteur de ceux-ci. Quand elle est tombée amoureuse, j'étais heureuse pour elle. Mais son compagnon m'envoyait des méchancetés sans que jamais elle ne prenne ma défense. Je me suis sentie trahie. Puis elle m'a reproché d'être trop présente. J'ai déprimé. Je pleurais, je ne voulais plus sortir. J'ai vécu des ruptures sentimentales bien moins difficiles que cette rupture d'amitié ! Quelques mois plus tard, elle est revenue, me disant qu'elle avait besoin de moi, mais c'était terminé : je n'avais plus confiance en elle. Cela fait cinq ans et je suis toujours blessée. Depuis, nous avons toutes les deux eu un enfant, et je regrette que nous n'ayons pas vécu notre grossesse ensemble. J'aurais aimé qu'elle fasse référence de tante. Mais je ne veux pas lui pardonner ni reprendre contact avec elle. Elle m'a fait trop de mal. »

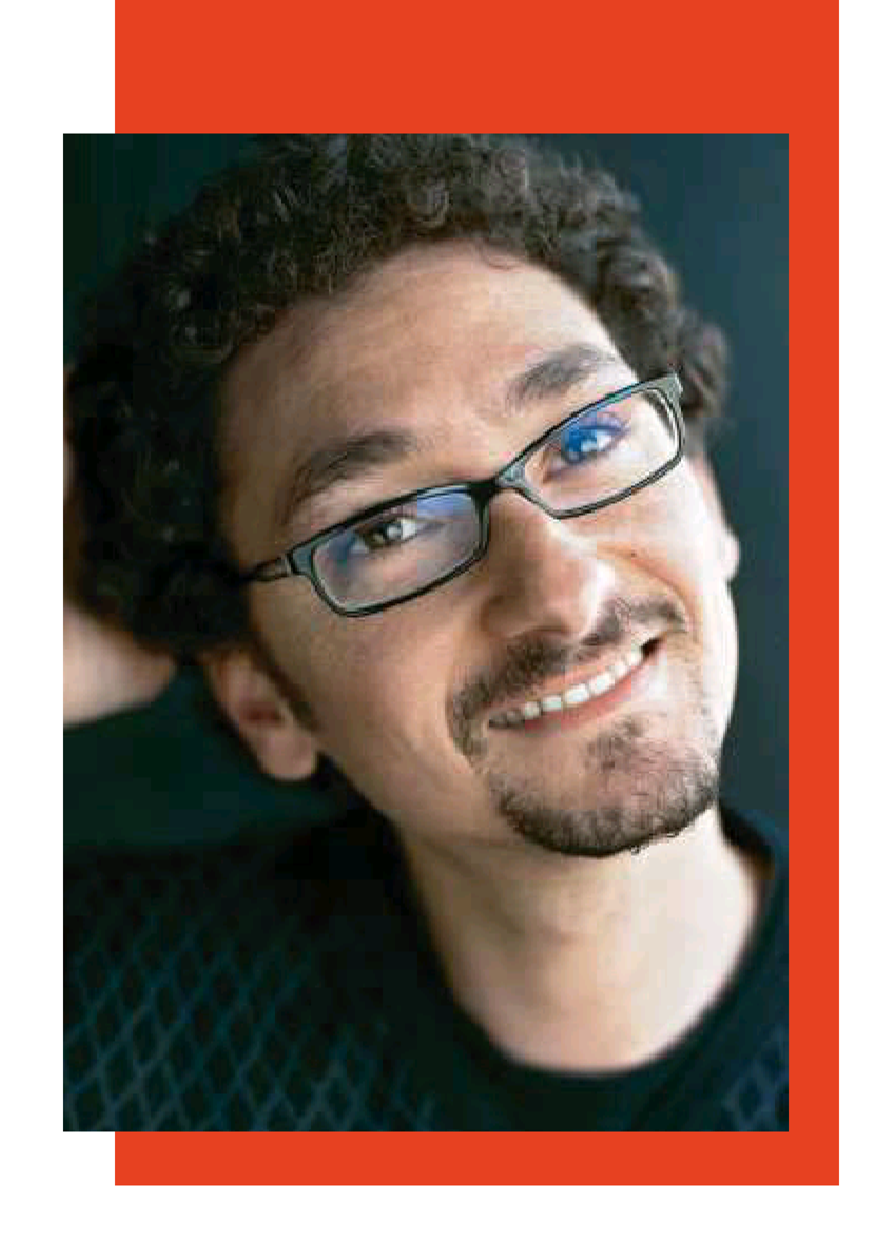
POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Les Paradoxes du pardon*** de Nicole Fabre. La psychanalyste éclaire toutes les facettes du pardon, jusqu'au paradoxe annoncé par le philosophe Jacques Derrida : le pardon n'a de sens que face à l'impardonnable (Albin Michel, 2007).

Sur psychologies.com Son mari la trompe, son ado fume, il a pris des kilos… Faut-il vraiment dire la vérité au nom de l'amitié ? Retrouvez notre dossier dans la rubrique « Moi et les autres ».

La vie en **réseaux**

PAR DAVID FOENKINOS



@ujourd'hui, je me suis arrêté devant une affiche vantant les mérites d'une société qui organise des adultères. Avec une précision pour le moins particulière : il s'agit d'un site web conçu par des femmes. Certes, chacun fait ce qu'il veut et se débrouille comme il peut avec sa vie sentimentale. On sait à quel point c'est complexe, parfois, avec le temps… Mais il me semble que l'adultère doit plutôt demeurer une affaire discrète, non ? C'est assez étonnant d'ailleurs, car, dans le mot « adultère », j'ai toujours entendu un « adulte terre ». Au sens où l'adulte se terre, se cache. Faire appel à quiconque, à une agence, c'est tout de même le rendre un peu officiel. Évidemment, l'agence garantit une discrétion à toute épreuve. Ça doit être assez étonnant, comme travail, de recueillir les fiches d'hommes et de femmes prêts à payer pour trouver l'amour… extraconjugal ! Car c'est bien ça, le but. Le site annonce mettre en relation tous les infidèles du monde entier. Rien que ça ! Mais, pour en revenir à ce qui m'intrigue réellement, c'est le fait qu'il soit conçu par des femmes. Faut-il en conclure qu'il existe deux sortes d'adultère ? L'un masculin et l'autre féminin. On pourrait aisément imaginer que l'homme, en guerrier sexuel, recherche une nouvelle consommation érotique ; tandis que la femme, en prédatrice émotionnelle, rêverait de quelques gestes ici ou là, de cette tendresse qu'elle ne reçoit plus de la part de son mari. Non… je n'y crois pas réellement. Cette histoire de différenciation est surtout une brillante idée marketing. Le progrès consumériste ne s'arrête plus. On se rend assez vite compte qu'il s'agit d'un leurre. C'est surtout pour attirer les femmes, un peu comme les boîtes de nuit qui offrent l'entrée aux filles. Il me semble que la différence repose surtout sur la présentation graphique du site. Il y a quelque chose de feutré. En surfant, on se croit davantage dans le bar d'un bel hôtel que dans une chambre Formule 1. C'est sûrement ça, le côté « féminin » : on insiste sur les préliminaires. On met en avant la séduction, afin d'omettre le but initial d'une telle recherche : avoir une relation sexuelle extraconjugale. Je me demande d'ailleurs de quoi peuvent parler deux personnes dont le but est finalement une relation adultère. Se montrent-ils des photos de leurs enfants ? « Là, c'est mon dernier, il entre en sixième… Bon, on va faire l'amour ? Car après je vais au théâtre avec ma femme… » Au moins, on évite les mensonges. Les choses sont claires. Si cette agence existe, c'est qu'elle répond à un besoin réel. Notre modernité n'en finit plus de créer de nouvelles nécessités. Au fond, on recherche toujours quelque chose. Quand on est célibataire, on cherche l'amour. Et quand on est marié, on cherche une autre histoire. Et puis n'oublions pas qu'il y a aussi une agence qui fournit des alibis ! À ce compte-là, j'attends le site qui me proposera d'écrire cette chronique à ma place…

David Foenkinos, écrivain, raconte comment nos vies sont bouleversées par les nouvelles technologies. Dernier roman paru : ***Je vais mieux*** *(Gallimard, 2013).*

AGLAÉ BORY POUR PSYCHOLOGIES

[L'AUTOPSY]

Ils n'embrassent ni ne cajolent. Peu enclins à dévoiler leur amour au grand jour, ils sont sur la réserve. Presque sur la défensive… Pourquoi faire preuve de retenue ? Comment réduire la distance ?



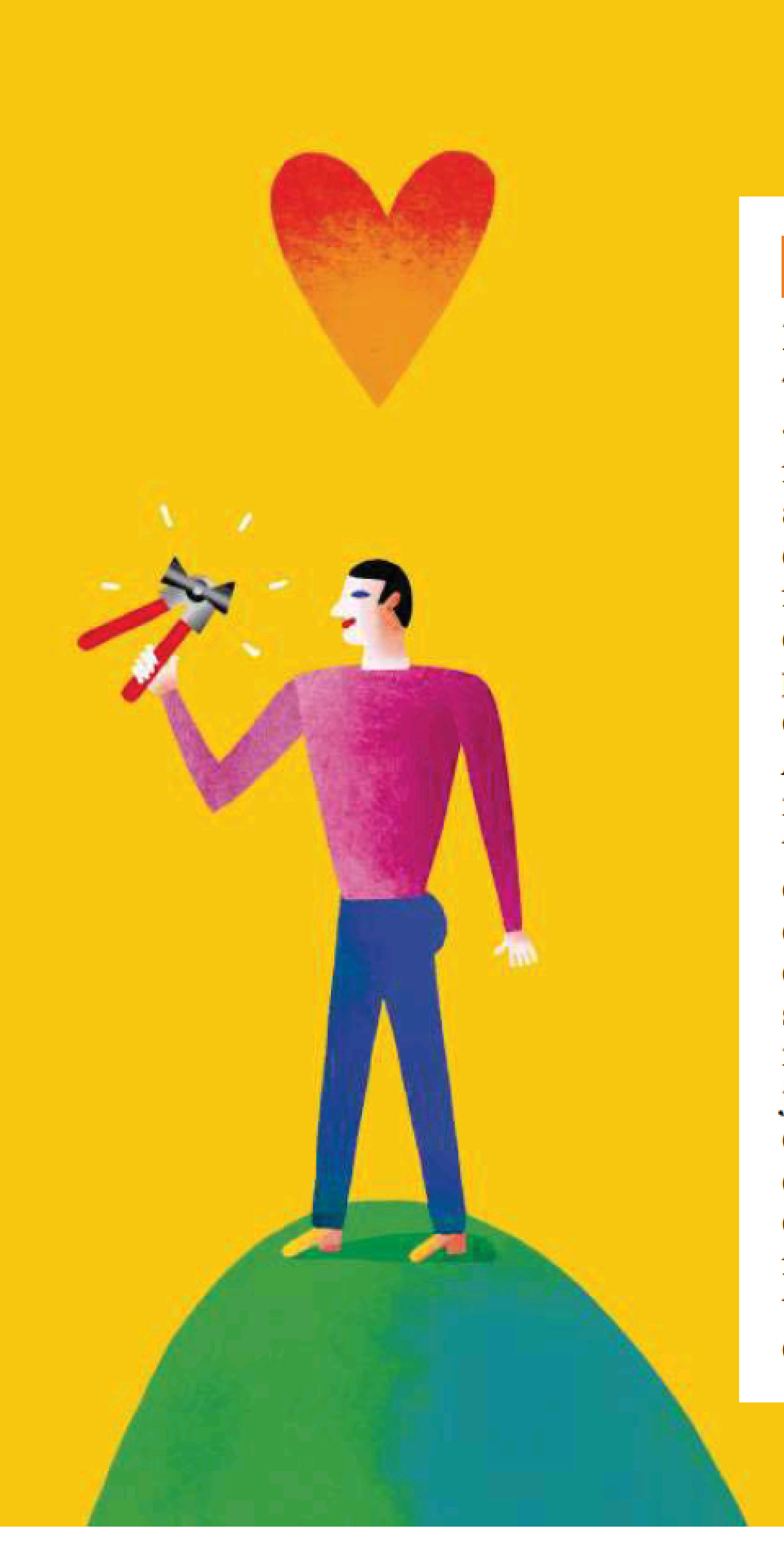


PAR AURORE AIMELET – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

« J'adore mes enfants, affirme Sophie, 37 ans, photographe. Mais je ne sais pas les prendre dans mes bras, ou les cajoler gratuitement. Ces gestes ne sont pas naturels chez moi. Et je m'en veux d'être aussi froide. » À l'heure où l'on prône les vertus du « peau-à-peau », il n'est pas facile de porter fièrement sa pudeur. « Notre société valorise et encourage le contact, reconnaît Laurie Hawkes, psychologue et psychopraticienne. Nous devons être tendres, chaleureux, décomplexés… L'introversion est vite jugée dysfonctionnelle. » Pour autant, les marques d'affection sont-elles nécessaires ? « L'échange est fondamental à notre équilibre, admet la psychanalyste Dominique Devedeux[1]. Le toucher est structurant pour l'individu, qui y puise sa sécurité affective. Mais des résistances peuvent bloquer notre désir d'aller vers l'autre. »

Je reproduis ce que je connais. Laurie Hawkes constate que, dans certaines familles, « l'émotion, l'affect, voire le corps, sont mis à distance. Ce qui est ressenti est gardé pour soi ». Or, nous avons tous tendance à marcher sur des sentiers battus. « Inconsciemment, il est bien plus sécurisant de reproduire ce que nous avons vu et expérimenté, enfant », poursuit Dominique Devedeux. Notre mère ne nous embrassait jamais ? Sa réserve ayant été érigée en norme, comment désormais couvrir l'autre de baisers ? Nos parents étaient distants ? Vingt ans plus tard, nous voilà emmurés dans ce même schéma conjugal. « L'inconscient est paresseux ! sourit la psychanalyste. Automatiquement, l'individu calque son comportement sur celui dont il sait comment il fonctionne. »

Je m'autocensure. Ce n'est pas le désir de rendre tangible l'amour qui fait défaut, « car nous avons tous en nous cet élan », précise Dominique Devedeux. Laurie Hawkes rappelle que « tout petit, l'enfant produit des gestes spontanés, selon Winnicott[2]. Naturellement, il cherche le contact avec sa mère – ou toute autre figure maternante. Si ce besoin n'est pas accueilli et accepté, alors le geste est interrompu. Le bébé a honte d'avoir ressenti un tel désir, comme si celui-ci n'était pas bon ou digne, puis il "gèle" son corps ». Des expériences malheureuses et répétées inhibent notre spontanéité. Pour Dominique Devedeux, « nous nous



MA SOLUTION

Emmanuelle, 41 ans, ophtalmologiste

« Mon homme, c'est le feu, et moi, la glace ! J'ai aussi beaucoup de mal à dire "Je t'aime". Dans ma famille, on ne se dit rien, on ne se touche pas ; et si, par malheur, on se frôle, on s'excuse ! Ça fait rire Arnaud, qui prend un malin plaisir à embrasser tout le monde. À ses côtés, je m'ouvre un peu et parviens à exprimer davantage mes sentiments. Plutôt que de rester sur ma banquise, j'ai pris l'habitude de lui écrire, de lui dire aussi qu'il compte pour moi, ou qu'il est un homme formidable. Parce que tout le monde mérite de se sentir aimé. »

défendons d'exprimer notre amour et justifions notre réserve par des "Je ne sais pas comment faire", "Quand on n'a rien reçu, on n'a rien à donner", ou encore "Ce n'est pas moi". Ces croyances nous installent dans l'austérité ».

J'ai peur de l'autre. Mais derrière ces bons prétextes se cache la peur d'éprouver à nouveau de la honte. « Nous craignons et anticipons la réaction de l'autre, son rejet, sa moquerie, son embarras, explique la psychanalyste. L'autre, cet éternel inconnu, représente une menace. » Dont il faut rester à l'écart ! À moins de trouver un être inoffensif, innocent ? « Certains introvertis s'autorisent une proximité physique avec un nouveau-né ou même... un animal ! remarque Laurie Hawkes. Parce que celui-ci n'est pas un danger. » Mais dès lors que l'enfant grandit ou que c'est un adulte qu'il nous faudrait dorloter, le passé resurgit et tout notre corps, notre cœur, notre esprit, nous dit : « N'y va pas, souviens-toi, tu vas te brûler les doigts. »

1. *Auteure de* La Famille, une sacrée illusion ! *(Michalon, 2013).*
2. *Pédiatre et psychanalyste britannique, auteur notamment de* L'Enfant, la Psyché et le Corps *(Payot, "Petite Bibliothèque", 2013).*

QUE FAIRE ?

PRENDRE LE RISQUE DE LA RENCONTRE

Dominique Devedeux, psychanalyste, suggère d'oser : « Puisque, naturellement, le désir d'aller vers l'autre demeure intact, peut-être pouvez-vous essayer d'aller au-delà de vos résistances et, au lieu d'étouffer la pulsion, vous autoriser à l'écouter ? Pourquoi ne pas tenter, de temps en temps, un geste ? » Choisissez quelqu'un de confiance, dont vous savez l'amour irréfutable. Et voyez ce qu'il arrive ! Cette expérimentation peut vous suffire à vous rassurer et apaiser vos anticipations du pire.

DANSER !

« Il s'agit de réapprendre la proximité physique, analyse Laurie Hawkes, psychologue et psychopraticienne. Je propose souvent aux personnes très réservées de se mettre à la danse. C'est une activité qui suppose d'être en lien avec son partenaire, mais qui demeure cadrée. Les règles, les consignes sont sécurisantes. » À vous de trouver le rythme qui vous convient : salsa, tango, rock...

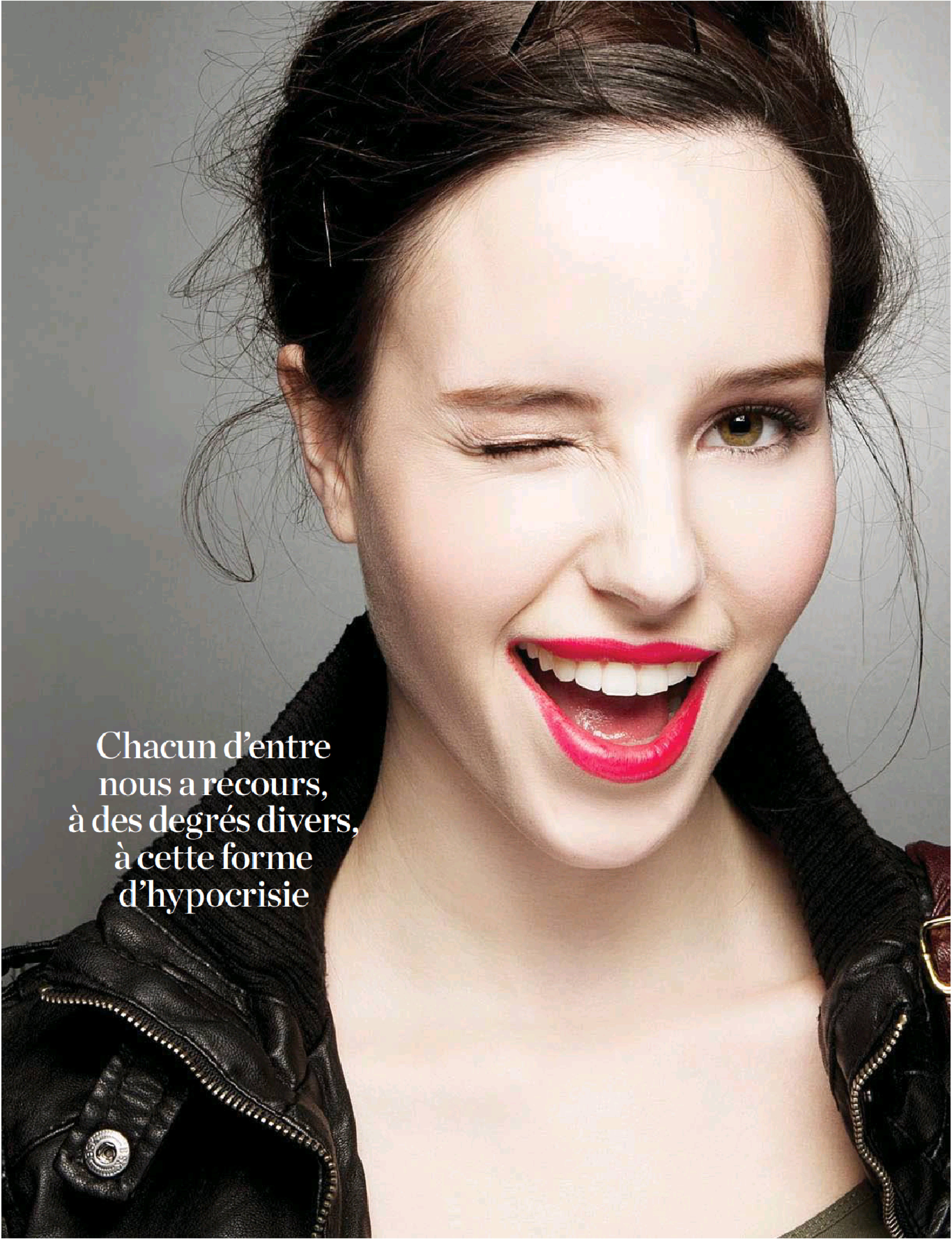
S'INTERROGER EN THÉRAPIE

Pour Laurie Hawkes, « si le blocage remonte à l'enfance, une thérapie peut aider la personne à explorer l'angoisse ». Ne vous tournez pas nécessairement vers une thérapie corporelle, qui pourrait vous faire peur et renforcer le symptôme. Vous pouvez aussi penser à libérer votre corps de sa tension interne en optant pour des séances de relaxation, de méditation, de yoga. « Il s'agit de se faire du bien, de se faire plaisir, conclut Dominique Devedeux. Rester en retrait, c'est se privez du sel de la vie. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***La Force des introvertis*** de Laurie Hawkes. La psychologue et psychopraticienne se penche avec bienveillance sur ceux qui ont besoin de solitude pour se ressourcer, et leur propose d'explorer leur richesse intérieure. Une déculpabilisation de l'introversion à l'heure où l'exubérance fait loi (Eyrolles, 2013).

Sur psychologies.com « La tendresse et vous ». Un geste, des câlins, des attentions... Êtes-vous un tendre ou non ? Découvrez-le en rubrique « Tests ».


Chacun d'entre
nous a recours,
à des degrés divers,
à cette forme
d'hypocrisie



JULIO GAMBOA/GALLERY STOCK

C'est sans doute le plus irritant, mais aussi le mieux partagé des défauts : tous coupables ! Nos petits arrangements avec la vérité et la logique ont toujours une fonction inconsciente : se protéger, dominer, déculpabiliser… Découvrez quelle est votre motivation cachée.

[TEST]

À QUOI VOUS SERT LA MAUVAISE FOI ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC GÉRARD BONNET, PSYCHANALYSTE

Nier l'évidence, refuser la logique, manipuler les faits, éviter les objections… Autant d'expressions de la mauvaise foi qui se définit, écrit Hervé Magnin, psychothérapeute cognitiviste-comportementaliste, comme « un phénomène relationnel qui consiste à tromper volontairement autrui sur son propre but, afin de mieux l'atteindre » (voir p. 115). Si elle est largement utilisée, force est de constater que chacun s'en exonère facilement pour mieux accuser l'autre. Or, nous sommes tous, peu ou prou, coupables de mauvaise foi. « Elle est inévitable, appuie Gérard Bonnet. Ne serait-ce que parce que personne >>>

>>> ne peut se livrer totalement en toute transparence et que chacun d'entre nous cherche à atteindre un objectif ou à se défendre de ce qu'il considère comme une attaque. »

C'est en cela que, pour le psychanalyste, elle n'est pas tant une infraction à la morale qu'une stratégie plus ou moins consciente de défense du moi. « Nier, dissimuler, manipuler sont, la plupart du temps, une façon de préserver l'image que nous avons de nous-mêmes, en évitant de nous confronter à une vérité ou à une réalité qui viendrait menacer notre intégrité. Il est certain que plus notre moi est fragile, plus notre narcissisme est blessé, plus nous aurons recours à la mauvaise foi pour nous protéger et nous défendre. »

C'est pourquoi il est illusoire d'essayer de « coincer » de manière frontale celui qui en fait usage. « L'idéal serait de faire passer notre message avec un peu d'humour, en disant à la personne, de manière légère, que nous ne sommes pas dupes et que, dans ces conditions, mieux vaut suspendre la discussion ou la relation. Cela permet de nous protéger, mais aussi de ne pas consolider la posture erronée de l'autre. » Partant du principe que nous sommes tous coupables de mauvaise foi, nous avons élaboré avec Gérard Bonnet un test destiné à en identifier la cause.

Gérard Bonnet, psychanalyste, enseignant et chercheur, est l'auteur de *La Tyrannie du paraître, faut-il se montrer pour exister ?* (Eyrolles, 2013).

TEST

Parmi les quarante affirmations suivantes, choisissez celles avec lesquelles vous êtes d'accord ou celles qui vous correspondent le mieux.

- ☐ **1.** Je me sens facilement vexé ou blessé.
- ☐ **2.** Il faut toujours être prêt à passer en force.
- ☐ **3.** J'ai toujours peur de mal faire.
- ☐ **4.** Je sais faire feu de tout bois.
- ☐ **5.** Jouer la comédie fait partie de la vie.
- ☐ **6.** Tout le monde triche.
- ☐ **7.** Je préfère changer d'opinion si cela me permet d'éviter les conflits.
- ☐ **8.** Je ne supporte pas d'être accusé.
- ☐ **9.** Se remettre en question nous fragilise inutilement.
- ☐ **10.** Je déteste les rapports de force.
- ☐ **11.** Communiquer, c'est forcément manipuler.
- ☐ **12.** J'ai du culot et le sens de la répartie.
- ☐ **13.** La vérité est une notion très relative.
- ☐ **14.** Je change souvent d'opinion.
- ☐ **15.** J'intimide souvent mon interlocuteur.
- ☐ **16.** J'ai un sens aigu du ridicule.
- ☐ **17.** À la moindre turbulence, je rentre dans ma coquille.
- ☐ **18.** La meilleure réponse à l'attaque est la dénégation.
- ☐ **19.** La fin justifie les moyens.
- ☐ **20.** Je sais bien me vendre.
- ☐ **21.** C'est triste mais, dans la vie, on domine ou on est dominé.
- ☐ **22.** Mentir pour se protéger n'a rien de répréhensible.
- ☐ **23.** Je ne suis pas facile à piéger.
- ☐ **24.** Je vis mal mes petits arrangements avec la vérité.
- ☐ **25.** La dissimulation est une stratégie de défense efficace.
- ☐ **26.** Enfant, déjà, je ne me faisais pas avoir.
- ☐ **27.** Quand je me trompe, j'ai honte de moi.
- ☐ **28.** L'attaque est la meilleure des défenses.
- ☐ **29.** Je ne crois jamais vraiment les autres.
- ☐ **30.** Les autres cherchent toujours notre faille.
- ☐ **31.** Je suis plutôt dur avec moi-même.
- ☐ **32.** J'ai très peu (ou pas) de certitudes et de convictions.
- ☐ **33.** Je me sens démuni face aux bluffeurs.
- ☐ **34.** Je m'attends souvent à être trahi ou trompé.
- ☐ **35.** J'ai du mal à savoir ce que je veux vraiment.
- ☐ **36.** Je ne me laisse jamais intimider.
- ☐ **37.** Tout rapport est un rapport de force.
- ☐ **38.** Je culpabilise très facilement.
- ☐ **39.** Je ne fais jamais preuve d'agressivité.
- ☐ **40.** Je sais me sortir de toutes les difficultés.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil p.114-115.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	B	C	D	B	D	A	C	C	A	D	B	D	C	B	A	A	C	D	B

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
B	A	D	C	C	D	A	B	D	B	C	A	A	D	C	B	B	C	A	D

>>>

VAINCRE
les idées reçues

La mucoviscidose est une maladie invisible. D'origine génétique, elle n'est pas contagieuse. Elle détruit progressivement les poumons et le système digestif.

REJOIGNEZ LE COMBAT,
FAITES UN DON
vaincrelamuco.org





okó - Crédit photo : Marc Guéret



LES PROFILS

MAJORITÉ DE A

LA MAUVAISE FOI POUR VOUS PROTÉGER

Votre mauvaise foi s'exprime par une posture d'évitement et de fuite. Pour ne pas avoir à réfuter des arguments qui vous obligeraient à changer de position ou de conviction, vous préférez adopter la stratégie de la tortue. Vous vous repliez dans votre carapace et laissez les autres s'agiter à l'extérieur. Votre crainte : montrer vos points faibles ou vos erreurs. C'est pourquoi vous préférez vous soustraire aux discussions ou confrontations qui risqueraient de les exposer au grand jour. Cela vous conduirait en effet à poser un nouveau regard sur vos choix, vos actes, mais aussi sur vous-même. Nier en bloc sans argumenter ni contre-attaquer est donc pour vous une façon de protéger votre système de valeurs, de pouvoir continuer à avancer et à soutenir vos choix. Mais cette stratégie a un inconvénient majeur : elle vous contraint au surplace et à l'autarcie. Or, c'est dans l'échange contradictoire et la remise en question personnelle que l'on avance avec, pour moteur, des perspectives, des idées et des solutions nouvelles. Une posture qui nous permet aussi d'abandonner nos croyances erronées ou « limitantes ».

Pour avancer : essayez de remonter dans votre histoire personnelle afin d'identifier ce qui a pu vous conduire à vous protéger des autres, à ne pas oser soutenir vos décisions ou vos choix. Était-ce votre culture familiale ou bien un événement spécifique marquant?

Dans tous les cas il y a quelque chose, sans doute lié à la peur ou à la honte, qui fait obstacle à une tranquille affirmation de soi.

MAJORITÉ DE B

LA MAUVAISE FOI POUR DOMINER

Votre mauvaise foi s'exprime par de l'agressivité. « Mordre avant d'être mordu » pourrait être votre devise. Le culot, le sens de la répartie qui « tue », le recours au « plus c'est gros, mieux ça passe » sont vos armes de combat préférées. L'intimidation de votre interlocuteur est votre posture de base dès que vous entrez en relation. Votre message est clair : gare à celui qui tenterait de vous contredire ou de mettre en cause vos arguments ou vos choix. Du coup, votre mauvaise foi n'est guère défiée, car rares sont ceux qui se risquent à croiser le fer avec vous. Votre posture personnelle est basée sur la croyance de Machiavel selon laquelle il vaut mieux être craint qu'aimé. Cette philosophie, qui vous permet de garder la position dominante et les coudées franches pour réaliser vos objectifs, a un coût relationnel élevé : celui d'une certaine solitude. Et aussi d'une anxiété de fond, car rien ne dit que vous réussirez à maintenir votre position haute.

LUBITZ+DORNER/PLAINPICTURE



C'est une stratégie plus ou moins consciente de défense du moi

Même si vous savez que vous pouvez rebondir et vous sortir de toutes les situations, vous savez aussi que l'agressivité est un carburant qui épuise autant qu'il permet d'aller de l'avant.

Pour avancer : donnez-vous les moyens d'avoir au moins une relation vraie. Une personne avec qui vous pouvez tomber le masque, baisser les armes et entretenir des liens basés sur l'égalité, la confiance et le respect réciproque. Cette expérience affective vous aidera à être davantage bienveillant avec les autres, mais aussi avec vous-même.

MAJORITÉ DE C

LA MAUVAISE FOI POUR DÉCULPABILISER

Votre mauvaise foi s'exprime par la dissimulation et la dénégation. Votre plus grande crainte : être pris en faute, mis en face d'une erreur ou piégé dans vos contradictions. Ce qui entraînerait une culpabilité que vous auriez beaucoup de mal à gérer, ainsi qu'une profonde altération de l'estime de soi. C'est pour cette même raison que vous avez tendance à éviter les contestations, à refuser les remises en question, ainsi que toute forme d'introspection. Vous vous jugez durement, redoutez le jugement des autres, et le moindre faux pas vous plonge dans l'angoisse et la culpabilité. Nier et dissimuler des faits, des preuves ou des fautes vous permet de garder un minimum d'estime de soi, même si vous avez conscience que le procédé pour y parvenir est contestable. Faire une entorse à la vérité est pour vous plus supportable que d'être confronté à une situation que vous ne pouvez pas assumer. Cette culpabilité ontologique est aussi envahissante que difficile à « sourcer ». Ses racines sont complexes, multiples et diffèrent évidemment d'un sujet à l'autre. Un point commun toutefois à tous les grands culpabilisés : l'impression intime, profonde de ne pas avoir été – et de ne pas être – celui ou celle qu'il fallait être.

Pour avancer : essayez de sortir un peu du désir de l'autre. En commençant par vous demander : « Qu'est-ce que je désire vraiment ? » Le simple fait de vous poser cette question régulièrement vous aidera à vous affranchir de la tyrannie de son regard et de son jugement, et à sortir de la culpabilité.

MAJORITÉ DE D

LA MAUVAISE FOI POUR TRICHER

Votre mauvaise foi s'exprime par de la ruse pour obtenir ce que vous voulez. Petites entorses à la vérité, affabulations diverses, vous faites preuve de créativité et d'un certain humour dès qu'il s'agit d'éviter la confrontation ou de parvenir à vos fins. Votre mauvaise foi est celle du politicien qui sait faire feu de tout bois pour offrir un raisonnement sans faille et dévier les flèches de ses adversaires. Vous n'êtes pas loin de souscrire à l'adage « pas vu, pas pris » ; et pour convaincre vos interlocuteurs, vous n'hésitez pas à faire la démonstration que tout le monde triche, peu ou prou. Cette croyance est souvent le fruit d'un déni de valeur dans l'enfance. Les tricheurs, petits ou gros, ont souvent été utilisés, blessés, manipulés et ils reproduisent plus tard le même schéma relationnel. Le seul frein à cette mauvaise foi est la prise de conscience qu'ils risquent de perdre définitivement leur crédibilité.

Pour avancer : mettez de l'éthique dans vos ambitions. Utilisez votre côté joueur pour vous lancer un défi et parier avec vous-même que vous pouvez réaliser vos objectifs, mais aussi réussir de manière générale sans tricher. Commencez « petit » et prenez le temps de ressentir les émotions positives associées à cette réussite sans tricherie.

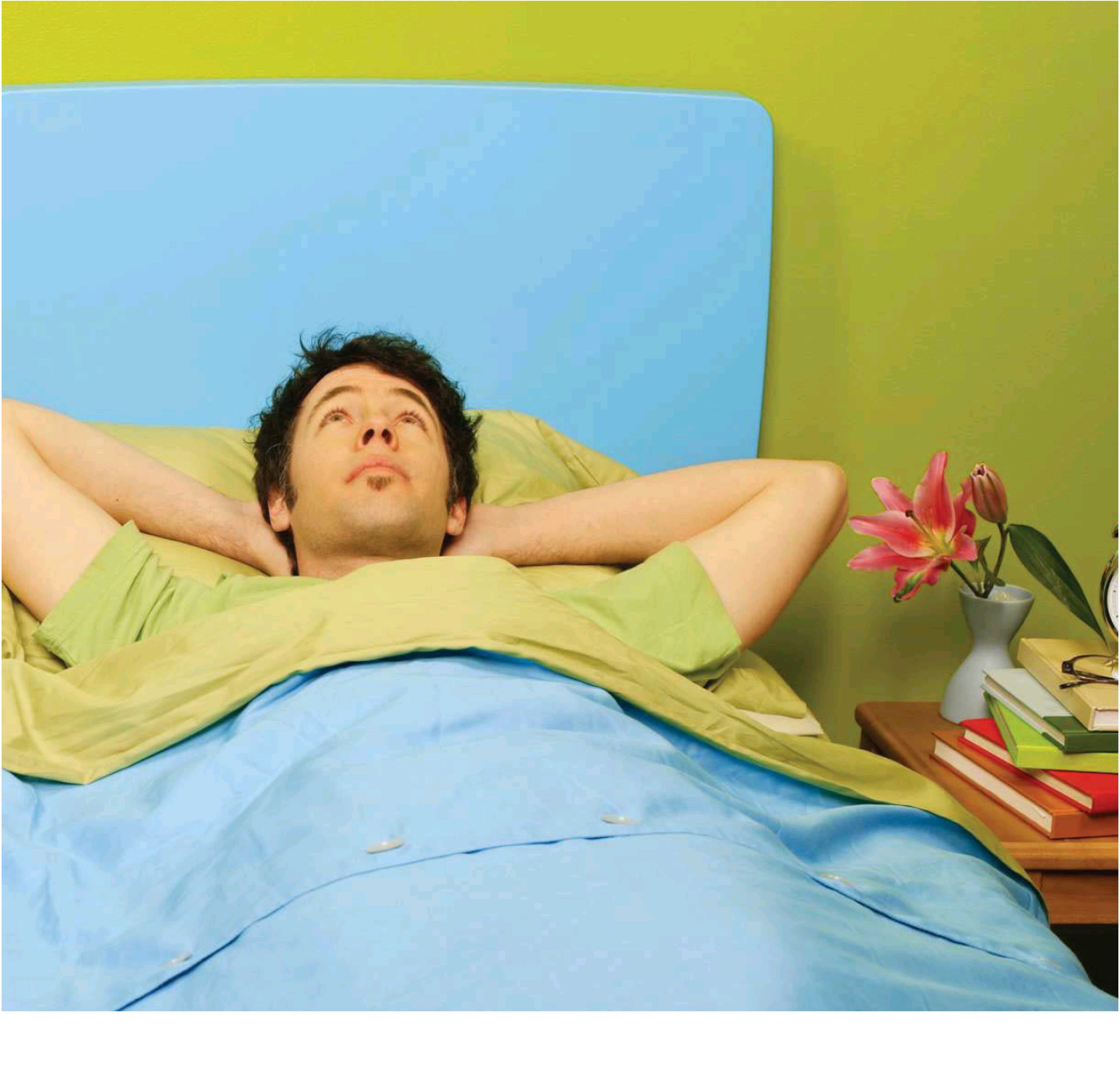
POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Face aux gens de mauvaise foi, ne laissez personne abuser de votre confiance* d'Hervé Magnin. Psychothérapeute, l'auteur propose des outils pour retrouver un dialogue sincère (Eyrolles, 2013).



L'âme sœur, et si c'était vrai ?

[AMOUR] D'où vient l'idée d'un autre qui serait notre partie manquante, notre complément parfait ? Pourquoi certains sont-ils persuadés de l'avoir rencontré ? L'ethnopsychiatre Tobie Nathan, qui vient de publier *Philtre d'amour*, un ouvrage consacré à la passion et aux magies pour la provoquer, éclaire ce désir d'un alter ego qui nous attend quelque part.



PAR ISABELLE TAUBES – PHOTOS EMMANUEL PIERROT

Communément, l'âme sœur est l'être qui s'adapte parfaitement à nos goûts et à nos valeurs, celui ou celle avec qui nous allons faire couple, espérant que l'amour dure toujours. C'est du bonheur, de la tendresse, du plaisir... Pour les plus romantiques d'entre nous, c'est *Autant en emporte le vent*[1] et les amours tumultueuses de Miss Scarlett. Ou encore Bollywood, qui nous enchante avec ses scénarios entrecoupés de danses, où l'héroïne, promise à un homme qu'elle n'aime pas, finit par s'unir à celui de ses rêves.

La quête de notre « moitié d'orange » fait tellement partie du paysage amoureux contemporain que nous avons totalement oublié qu'elle est d'origine divine. Évident, pourtant : dans l'expression, il y a « âme », or pas d'âme sans dieux. « Cette idée-là est fille des pratiques antiques qui mettaient en scène des relations sexuelles entre hommes et divinités », nous apprend l'ethnopsychiatre Tobie Nathan. Elle nous renvoie aux temps antiques où des femmes échevelées, en transe, couraient dans les montagnes, les forêts, pour célébrer le culte de Dionysos, dieu de la vitalité et de l'ivresse. Elle nous transporte à l'époque où >>>



>>> nos ancêtres invoquaient les divinités du désir Inanna – ou Ishtar –, Cybèle, Aphrodite, Vénus, les suppliant d'amener dans leur lit les êtres désirés : « Fais que mon aimé(e) vienne à moi, fais qu'il (ou elle) me désire. »

Ces pratiques d'un autre âge semblent totalement obsolètes. Pourtant, à notre insu, elles imprègnent nos esprits. En témoigne l'histoire de Pascal : ce quadragénaire divorcé, totalement investi dans sa vie professionnelle, avait rencontré Blandine. Et sa vie avait chaviré. Ils n'avaient passé qu'une nuit ensemble. Mais quelle nuit… Au petit matin, pourtant, Blandine s'était enfuie, refusant de le revoir. Pascal, lui, en était convaincu : il avait rencontré son âme sœur, son complément féminin. Et depuis la fuite de sa belle, il avait perdu le sommeil et l'appétit. Plus rien n'avait d'importance. C'est alors qu'il avait décidé de consulter Tobie Nathan. Avec une demande : « Faites-la revenir ! Sauriez-vous la faire revenir ? » Il ne plaisantait pas ! Durant son accompagnement, qui a duré deux ans, l'ethnopsychiatre a pris le parti de suivre Pascal dans sa certitude d'avoir rencontré son double. Aujourd'hui, il est marié avec Blandine et ils ont un enfant. Magie ? Peut-être. En réalité, la conviction d'avoir rencontré notre âme sœur a pour effet de décupler la puissance de notre désir. Elle nous donne la force de conquérir l'élu(e) de notre cœur, même s'il (ou elle) n'est pas du tout dans les mêmes dispositions que nous.

S'il était né dans l'Antiquité, Pascal aurait invoqué Ishtar ou Vénus… Mais, pour mieux comprendre sa certitude d'avoir rencontré cet être qui de tout temps lui était destiné, il nous faut faire un détour par la tradition juive. « La théorie de l'âme sœur, notre jumeau parfait, notre part manquante, est née dans l'univers des kabbalistes[2] entre le XIIIe et le XVIe siècle, avant de traverser continents et siècles, affirme Tobie Nathan. Le Dieu biblique fabrique les âmes par couples. Quand un mâle est créé, sa partenaire féminine l'est en même temps que lui. Il ne s'agit pas forcément d'un homme et d'une femme, mais aussi de deux hommes ou de deux femmes, car la partie mâle peut se trouver dans une femme et inversement. Il faut penser en termes d'émetteur (mâle) et de récepteur (femelle). » Dès lors surgit cette question qui nous étreint tous un jour : qui est-il, quelle est-elle, cet(te) autre avec qui réaliser l'union parfaite, que nous cherchons sans cesse, partout, y compris dans les sites de rencontres qui fleurissent sur Internet ?

Il arrive pourtant que la rencontre avec l'âme sœur ressemble à un séisme, qui ébranle en profondeur notre paysage psychique et nous mène au-delà des frontières du surnaturel. « Quand cet homme est entré dans le lieu où je me trouvais, j'ai ressenti une inexplicable sensation de malaise : j'ai cru que j'étais

en train de faire une crise cardiaque, confie Sabrina Philippe, psychologue clinicienne, enseignante à l'École de psychologues praticiens de l'Institut catholique de Paris (EPP) et spécialiste du couple. Dès que nous nous sommes parlé, j'ai eu la sensation de le reconnaître. Il ne correspondait pas du tout à mes critères habituels, mais c'était comme si toute ma vie je l'avais attendu. Pourtant, rien de commun avec les processus d'attachement habituels. Nul besoin de mots, de regards, de gestes pour se comprendre, au point que, très vite, le rapprochement des corps nous a paru inutile et même un peu ridicule. Des phénomènes étranges ont commencé à se produire : flashs de voyance, rêves prémonitoires. Je le voyais accomplir des actions, et le téléphone permettait de vérifier que j'avais vu juste ; j'ai visualisé son appartement avant même d'y être allé, etc. J'avais la sensation de devenir folle. Lui ressentait des phénomènes similaires. Il en avait peur, et il y a de quoi : vous êtes en état de transe, vous ne contrôlez plus rien. Je pensais deux fois plus vite, les idées m'arrivaient en rafales. Mes connaissances en psychologie ne me permettaient pas d'analyser ce qui se passait, de mettre un nom dessus. Il m'a fallu des années avant de me dire "j'ai rencontré mon âme sœur" au sens spirituel du terme, et cela n'avait rien d'évident pour moi qui n'avais alors aucun goût pour la spiritualité. »

Du point de vue psychanalytique, un tel sentiment d'exaltation mêlé d'anxiété, avec une accélération de la pensée, des idées, s'appelle un « état maniaque », mais ici, ce diagnostic ne peut en rien constituer une explication. Quant aux phénomènes télépathiques qui ont envahi Sabrina Philippe et son « double », ils renverraient au lien primaire avec la mère, lorsque le jeune enfant est en prise directe avec les émotions maternelles. Pour la psychanalyse, cet être appartient en fait au domaine de l'imaginaire : nostalgiques de la fusion mère-nourrisson des premiers mois de notre existence et cherchant notre vie durant à la retrouver, nous inventons cette figure idéale d'un autre avec lequel nous pourrions communiquer sans recourir aux mots et qui nous protégerait à jamais du manque.

Osons une hypothèse. Et si, au contraire, c'était la perte, l'absence de notre « moitié » qui engendrait le sentiment de solitude, de manque sans cause tangible que nous éprouvons parfois ? En tout cas, des témoignages tels que celui de Sabrina Philippe, Tobie Nathan en a entendu plusieurs dizaines : « Ils décrivent tous des phénomènes de ce genre, communication à distance, connaissance intuitive des faits et gestes de l'autre, rêves prémonitoires… Et tous ceux qui ont connu ces manifestations en parlent comme d'une expérience violente, toujours. »

En dépit de la puissance de leur lien, après quelques mois, l'âme sœur de Sabrina Philippe s'est envolée pour un autre hémisphère. « Dans la majorité des cas, ces couples ne finissent pas leurs jours ensemble, constate d'ailleurs la psychologue, qui, depuis la rencontre avec la sienne, tente de recueillir un maximum de témoignages. Parce que, généralement, l'un des deux n'est pas prêt à remettre sa vie en question. »

Étrange, tout de même ! Comment des âmes sœurs peuvent-elles ne pas se reconnaître, rater la chance de leur vie ? Le rationaliste en nous se dit : « C'est très simple, ces histoires relèvent de l'imagination. Dans ce duo, il y en a fatalement un qui s'est fait un film, qui s'est persuadé d'avoir rencontré sa moitié, et un autre qui est nettement moins amoureux, voire pas du tout. »

La kabbale est moins cynique. Selon Joseph Gikatilla, kabbaliste castillan du XIII[e] siècle, si l'accord parfait n'est pas au rendez-vous, c'est que les deux âmes n'en sont pas au même stade de leur cycle terrestre, au même degré de conscience, dirions-nous en langage plus « tellurien ». Son expérience hors du commun, malgré sa brièveté, a profondément transformé Sabrina Philippe. « Elle a changé radicalement ma façon d'aimer, de travailler. J'ai retrouvé un compagnon. C'est différent, bien sûr, mais j'ai tenu à ce qu'il connaisse cet épisode de ma vie. Et j'en suis sûre : lorsque deux âmes sœurs se rencontrent, c'est pour améliorer le monde », soutient-elle.

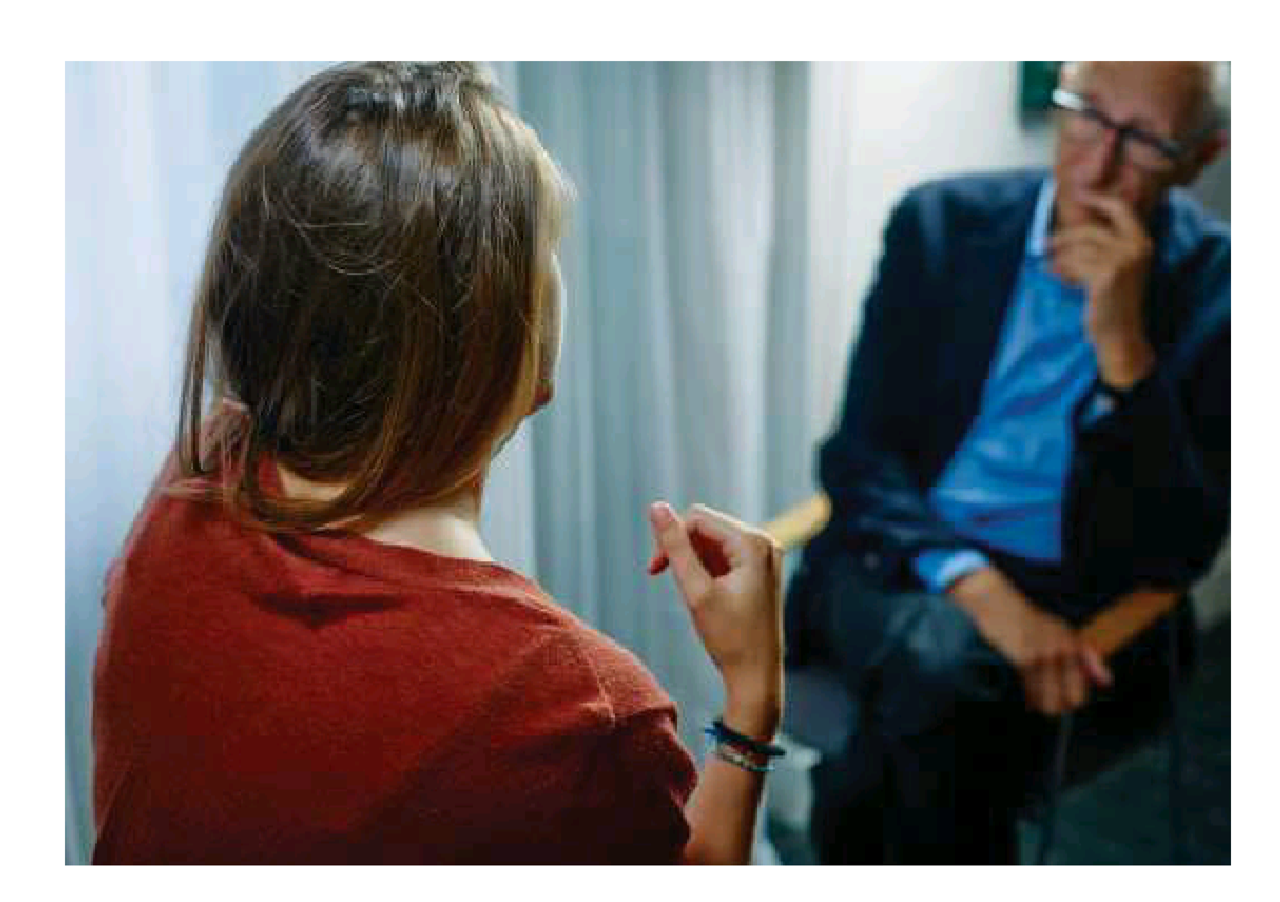
Ces étranges histoires semblent un peu folles, voire totalement insensées, mais elles nous font rêver, elles emportent avec elles la promesse d'un univers invisible qui nous extirpe de la lourdeur du quotidien. Pourquoi s'interdire les rêves ?

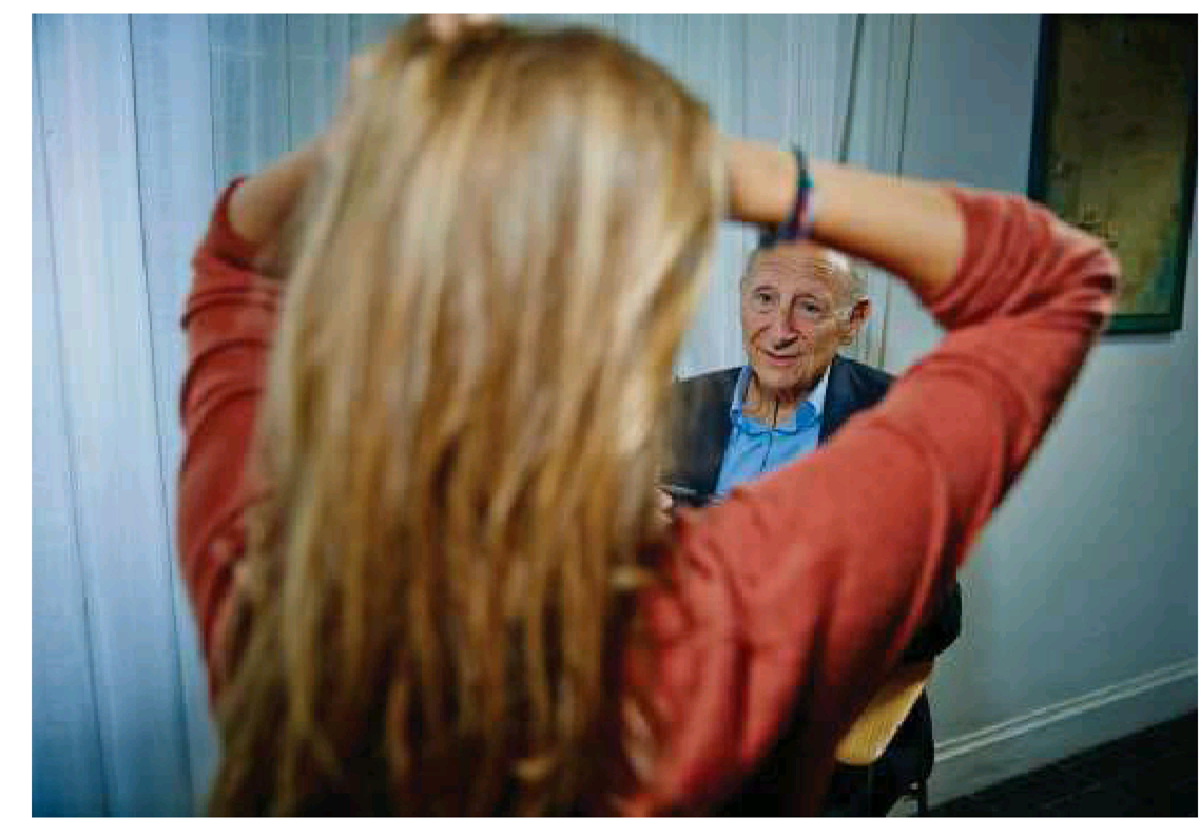
1. Autant en emporte le vent *de Margaret Mitchell (Gallimard, 2003).*
2. *La kabbale est la tradition ésotérique, mystique du judaïsme, qui nous parle des mystères de la création du monde et s'interroge sur les possibilités de s'unir à Dieu.*

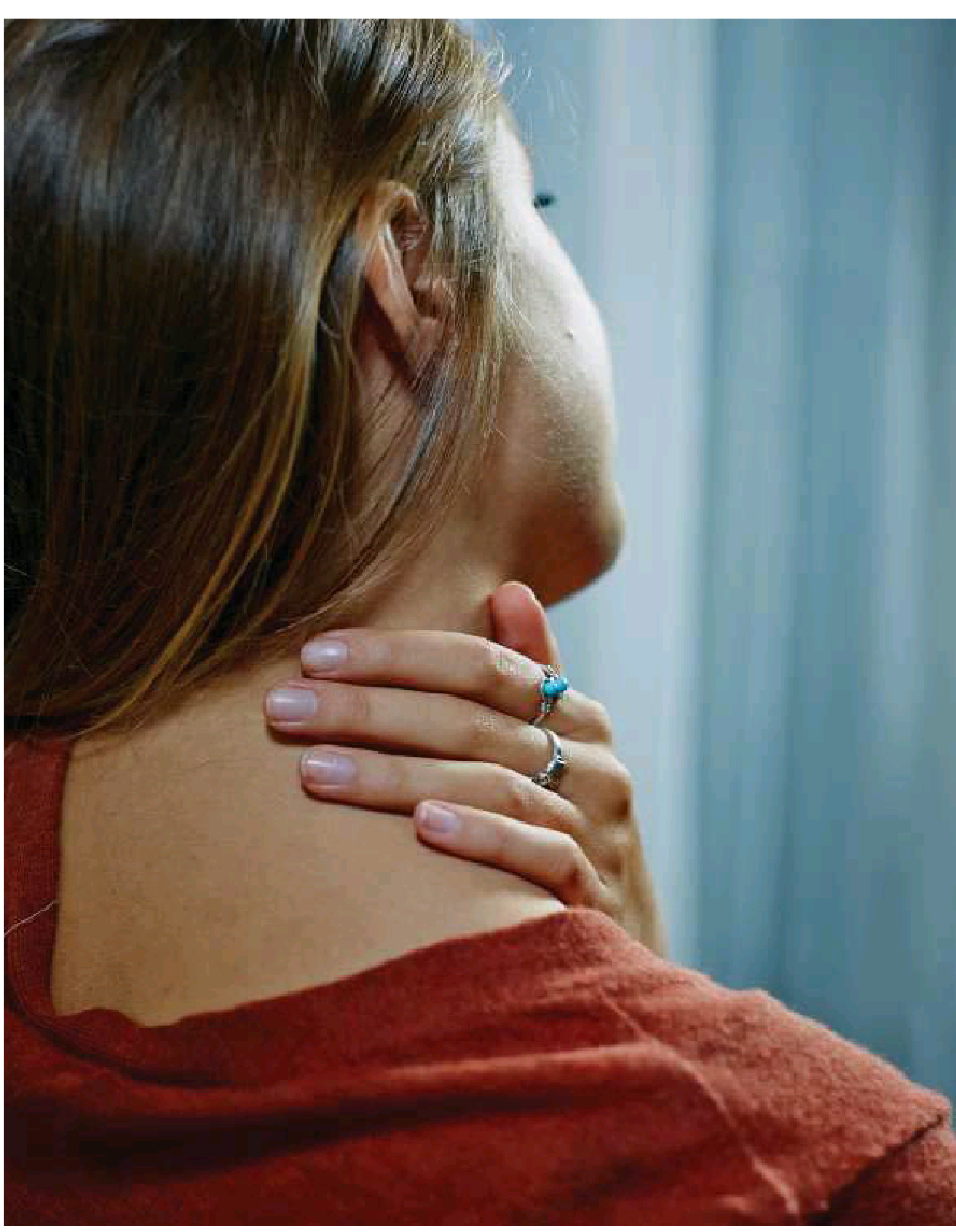
POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Philtre d'amour* de Tobie Nathan. Une plongée dans l'univers des passions extrêmes qui côtoie le divin et la magie. Le livre se veut lui-même un objet magique (Odile Jacob, 2013).

Sur psychologies.com
Fusionnels, âmes sœurs, libres et indépendants ? « Quel couple formez-vous ? » À faire à deux, rubrique « Tests ».







En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Cécile, 20 ans,** étudiante.

“Comment quitter ma mère ?”

Propos recueillis et résumés par ANNE B. WALTER – Photos BRUNO LEVY



« Je suis un peu la maman de ma maman, raconte Cécile. C'est mon problème.
— Depuis longtemps ? lui demande Robert Neuburger.
— Oui, et cela s'est accentué depuis que je suis avec mon compagnon. Je me suis toujours occupée d'elle. Elle est très enfant, surtout avec moi, pas dans ses relations de travail. Et elle est dépressive.
— Avez-vous toujours votre père ?
— Mes parents ont divorcé quand j'avais 5 ans. Du temps de mon père, je pense qu'elle s'appuyait sur lui, mais ensuite, ça a été sur moi, parce que dès l'enfance j'étais très mature.
— Pourquoi cela s'est-il accentué depuis que vous êtes avec votre compagnon ?
— Cela fait trois ans que nous vivons ensemble, David et moi, mais elle s'est beaucoup immiscée dans notre quotidien. Comme nous habitons deux studios côte à côte, nous mangeons ensemble, sortons ensemble. Elle se repose sur moi pour tout, me demande mon avis pour la moindre décision de la vie courante.
— Avez-vous le temps de faire autre chose ?
— Je suis étudiante en droit, comme mon ami.
— En quoi cela pose-t-il problème que vous soyez la maman de votre maman ?
— L'année prochaine, il faudra que nous poursuivions nos études dans une autre ville, et cela va être très difficile à gérer par rapport à elle. Ça l'est déjà quand nous allons au cinéma ou sortons sans elle…
— Ah bon ? Votre compagnon a plutôt bon caractère !
— C'est que ma mère est à la fois la gentillesse incarnée et une manipulatrice sans le vouloir. Elle exige beaucoup de moi. C'est lié à l'histoire de sa vie. Elle a eu une enfance très dure, où elle a dû s'occuper de ses frères et sœurs. Après, elle nous a eues, ma sœur

>>>

>>> et moi, mais ma sœur aînée est très immature aussi. Ma mère s'est donc reposée sur moi. Elle ne peut pas prendre de décisions toute seule.

— Elle n'a jamais refait sa vie ?

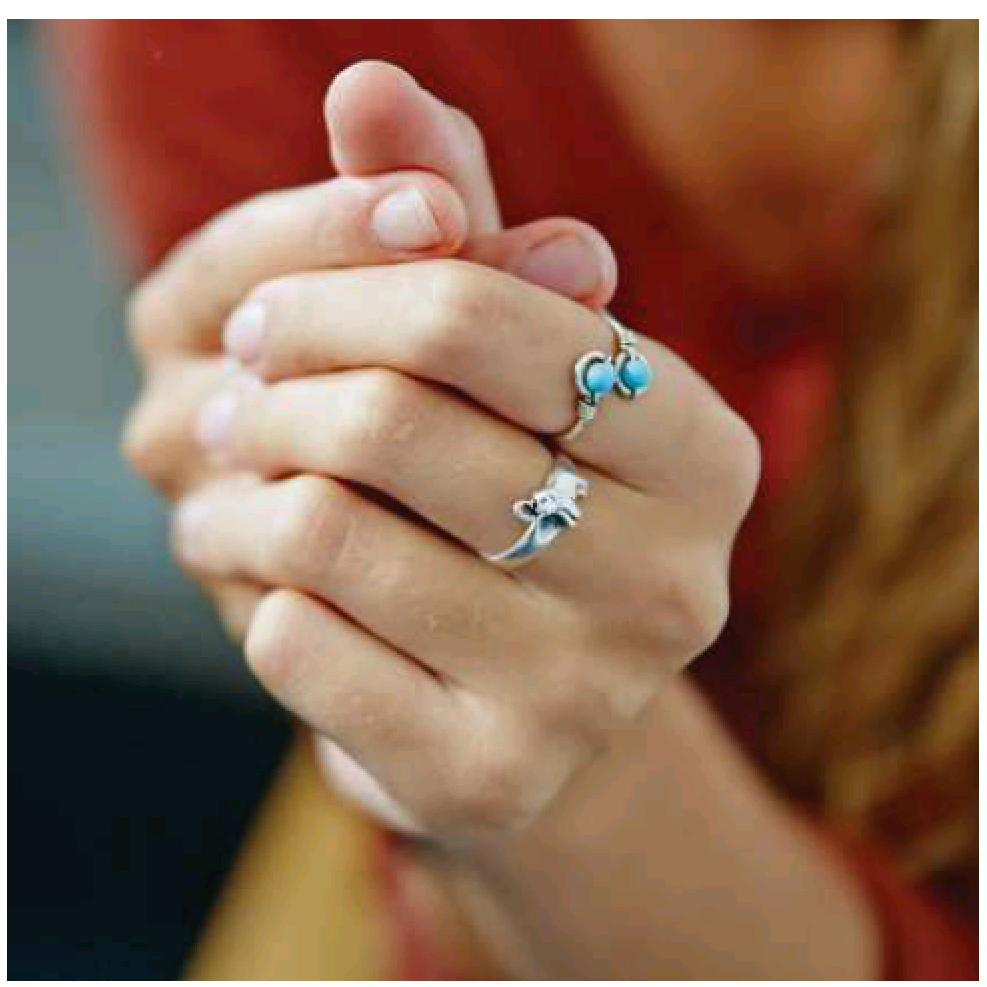
— Non, elle n'a connu que mon père et ne veut pas connaître d'autres hommes. Je ne peux pas la laisser… Il y a encore huit jours, nous sommes sortis nous balader avec David et nous sommes rentrés pour dîner à 19 h 30 au lieu de 19 heures. Elle l'a mal pris. Elle disait : "Vous ne voulez pas de moi", etc. C'est de la souffrance qu'elle exprime, je le comprends, et j'essaie de lui expliquer que l'on est un couple, que c'est normal que l'on sorte parfois se promener tous les deux. Mais, même si elle l'admet, elle ne peut pas le supporter. Cela révèle sa peur que je l'abandonne, que l'on ne veuille pas d'elle. [Elle pleure.]

— Mais avant, cela posait moins de problèmes. Pourquoi ?

— Cela s'est accentué parce qu'elle sait que nous devrons partir. Elle me répète qu'elle n'aura plus personne. Elle essaie aussi de me montrer que la vie sans elle sera difficile, parce que le studio où nous vivons lui appartient et que nous n'avons donc pas de frais. Ma sœur est très instable et vit ailleurs. J'ai l'impression que je suis tout ce qui lui reste.

— Vos studios sont-ils mitoyens ?

— Oui, elle a les clefs de chez nous et rentre quand elle veut, sans toquer. C'est un peu embêtant, mais c'est grâce à elle que nous sommes dans ce logement. Chez nous, il n'y a jamais eu d'intimité. Ma mère est toujours rentrée dans ma chambre ou la salle de bains sans frapper. Je me vois mal lui dire : "Maintenant, tu dois faire autrement !"



— David accepte la situation ?

— Oui, c'est quelqu'un de très gentil qui ne veut pas faire du mal.

— En même temps, cela ne vous aide pas. S'il était plus affirmé, il vous dirait : "Bon, ta mère, ça commence à bien faire…" Parce qu'il va arriver un moment où vous en aurez vraiment assez. Il y a une limite à la tolérance. Et il y a tout de même un couple qui est là.

— Pour elle, on est un peu ses enfants. Elle voit David comme le fils idéal qu'elle n'a pas eu…

— Elle est très présente, votre maman.

— Oui, mais je l'admire beaucoup, parce qu'elle a beaucoup souffert avec une mère très dure qu'elle a supportée. Aujourd'hui, non seulement elle fait très jeune, mais elle est naïve. Elle n'apprend pas de la vie. Je dois la protéger. Elle ne voit pas le mal. Elle est couturière, et je l'ai vue se faire marcher sur les pieds par des employeurs, des clientes. C'est pourquoi je me suis toujours dit qu'il faudrait que je fasse des études et que je m'en sorte.

— Ce qui me soucie, dans votre situation, serait que la dimension d'amour que vous vous portez l'une à l'autre diminue. Si votre mère est trop intrusive dans votre couple, il va arriver un moment où vous ne pourrez plus le supporter. Même si David est admirable, un jour, il réagira si elle entre et que vous êtes au lit par exemple. Pourquoi ne pas poser un verrou à votre porte ?

— J'aurais trop peur de la blesser…

— Ce que j'essaie de vous dire, c'est que si vous ne réagissez pas, ce n'est plus par amour, c'est par culpabilité. Et que c'est l'arme de votre maman. Quand elle vous dit : "Vous ne m'aimez pas, vous m'abandonnez", vous êtes complètement désemparée, et elle le sait. Or, ce lien de culpabilisation ne respire pas la santé.

— Je suis d'accord.

— Ce serait bien de gérer cela avec elle.

"Ma mère se repose sur moi. Elle n'a connu que mon père et ne veut pas d'un autre homme" CÉCILE

Complétez vite votre collection de PSYCHOLOGIES MAGAZINE


N° 322 - octobre 12


N° 323 - novembre 12


N° 324 - décembre 12


N° 325 - janvier 13


N° 326 - février 13

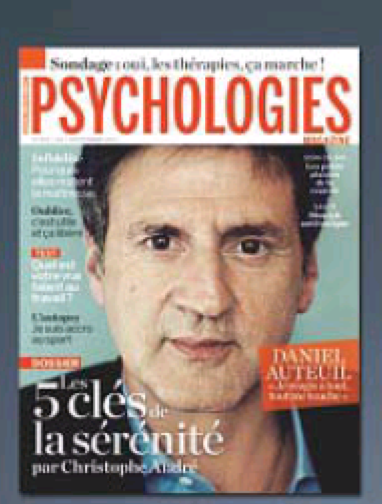

N° 327 - mars 13


N° 328 - avril 13


N° 329 - mai 13


N° 330 - juin 13


N° 331 - juillet/août 13


N° 332 - septembre 13


N° 333 - octobre 13

Protégez votre collection avec les élégantes reliures de Psychologies magazine qui seront du plus bel effet dans votre bibliothèque.



Reliure en carton renforcé,aspect cuir naturel. Contenance 6 numéros.

GOUTAL AGENCE TÉ



BON DE COMMANDE

A découper ou recopier sur papier libre et à renvoyer sous enveloppe affranchie à : Psychologies Magazine - VPC - B.P. 70004 - 59718 Lille Cedex 9

GV335

☑ **OUI,** je commande le(s) numéro(s) suivant(s) : ....

Au prix de 6 € par exemplaire* pour la France métropolitaine, soit .... numéros x 6 € = ... €

Au prix de 10 € par exemplaire* pour la zone euro, soit .... numéros x 10 € = ... €

Je commande mes reliures Psychologies magazine :

❒ 1 reliure au prix de 12 €*.

❒ 2 reliures au prix de 20 €* au lieu de ~~24 €~~ soit 16 % de réduction.

❒ 3 reliures au prix de 27 €* au lieu de ~~36 €~~ soit 25 % de réduction.

Total de ma commande :

Total anciens numéros .... €

\+ total reliures .... €

= .... €

Je règle par :

❒ Chèque bancaire à l'ordre de Psychologies magazine

❒ Carte bancaire N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Date de validité |_|_|_|_|

Cryptogramme |_|_|_| *(les trois derniers chiffres au dos de votre carte bancaire dans le cadre signature)*

Date et signature obligatoires

❒ Mlle ❒ Mme ❒ M.

Nom : .... Prénom : ....

Adresse : ....

Ville : .... Code postal : |_|_|_|_|_|

Pays : ....

Date de naissance jour |_|_| mois |_|_| année |_|_|_|_|

Téléphone : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Port. : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail : .... @ ....

(❒ j'accepte que mon e-mail soit transmis à des partenaires)

Offre valable jusqu'au 31 janvier 2013 et dans la limite des stocks disponibles. *Frais d'expédition inclus. **SERVICE VPC : 03 20 12 86 01.**
Conformément à la loi « Informatique et libertés », vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Vos coordonnées peuvent être transmises à nos partenaires sauf opposition de votre part ❒. Photo non contractuelle. RCS NANTERRE 326 929 528.

“Il faut que vous demandiez à votre compagnon de prendre position avec vous” Robert Neuburger

>>> — Mais quand je lui dis que c'est trop, elle comprend et fait un effort, puis ça reprend. Je ne sais pas comment sortir de ce lien… En plus, j'ai un désir de maternité très fort. J'ai besoin d'avoir mes enfants, mon foyer ; or je sais que ma mère sera très présente dans notre vie de famille, et cela me fait peur aussi de penser à la grand-mère qu'elle sera.
— Quand vous dites que vous êtes la mère de votre mère, je trouve que vous avez plutôt pris la place de votre père.
— Peut-être… Déjà lorsqu'elle avait des problèmes de santé, quand j'étais petite, c'était moi qui m'occupais d'elle et mon père fuyait. Heureusement que j'ai rencontré mon compagnon à 16 ans. C'est la meilleure chose qui me soit arrivée dans ma vie. Je suis heureuse avec lui, alors qu'avant je ne me sentais pas très bien.
— Mon sentiment, c'est que c'est une situation que vous devriez aborder avec lui. Vous présentez les choses comme si vous étiez seule, or vous faites partie d'un couple. Sa place est très importante, parce que c'est lui qui peut faire le modérateur, qui peut vous aider de façon à ce que vous ne vous sentiez pas trop coupable. Je pense qu'il faudrait que vous ayez au moins une soirée par semaine, à deux, où votre maman ne vient pas. Des week-ends à deux, sans elle. Et sans que vous vous sentiez angoissée à l'idée de la délaisser. Mais cela, vous ne pouvez le faire que si vous vous appuyez sur lui, si vous le laissez gérer une partie de la situation.
— Mais j'ai peur qu'elle le prenne mal. Récemment, David est intervenu et ma mère lui a dit que ça ne le regardait pas. Après, je suis allée m'excuser auprès d'elle pour arranger les choses.
— Vous avez eu tort d'intervenir entre eux. Vous ne pouvez pas protéger tout le monde. En protégeant votre compagnon et votre mère, vous n'êtes pas à la bonne place. Vous risquez de perdre l'un et l'autre. Il faut que votre relation avec votre mère évolue. Que chaque fois qu'il y a un problème, vous soyez deux et pas toute seule.
— Est-il légitime qu'il prenne en partie ce fardeau sur ses épaules ?
— Oui. Il est directement concerné. Il faut que vous l'associiez à votre difficulté, que vous lui demandiez de prendre position avec vous, que vous alliez voir votre maman à deux. À mon avis, elle entendra mieux s'il est là. Et ce que vous allez lui demander n'a rien de monstrueux : avoir du temps à deux. C'est ce qui vous permettra de garder de bonnes relations avec elle ; sinon, elle va vous séparer parce qu'il arrivera un moment où vous vous disputerez à cause d'elle. Ce serait bien que vous rencontriez un thérapeute familial pour ce travail où il faut que vous soyez solidaires, votre ami et vous.
— Je pense que vous avez raison. Je n'osais pas mêler David à cela.
— Abritez-vous derrière lui.
— Je n'ai pas l'habitude de m'abriter.
— Je sais bien ! »

Pour des raisons de confidentialité, les prénoms et certaines informations personnelles ont été modifiés.

UN MOIS PLUS TARD

CÉCILE : « J'ai ressenti cette séance, et mon ami aussi à qui j'en ai parlé, comme une permission d'agir, de dire non. Nous essayons de l'appliquer au jour le jour. Je n'avais pas réalisé que nous étions deux, et lui aussi pensait qu'il devait rester en retrait. Cette démarche va nous permettre de nous positionner en tant que couple. »
ROBERT NEUBURGER : « L'abandon par le père a contribué à un rapprochement entre Cécile et sa mère. La question qui se pose est celle du risque de voir une relation, jusque-là utile, devenir obsolète du fait de la naissance d'un autre couple. Les crises familiales correspondent à ces moments où un changement de nature des relations devient indispensable. L'aide que pourra trouver Cécile auprès de son compagnon devrait lui permettre d'initier un processus de changement qui bénéficiera à tous trois. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Première Séance, vingt raisons d'entreprendre (ou non) une psychothérapie* de Robert Neuburger (Psychologies/Payot, 2010).

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Femme, homme, couple… Posez votre candidature pour une première séance de psychothérapie, dans le forum « Appels à témoin », **sur psychologies.com.**

Faut-il rester tard au bureau ?

TRAVAIL Il y a ceux qui ont peur de perdre leur emploi et qui font du zèle. Mais il y a aussi ceux dont le métier est une passion, ceux qui s'ennuient chez eux, ceux qui ne sont pas du matin… Comment équilibrer emplois du temps familial et professionnel, trouver son propre rythme et oser l'imposer ?

PAR JOSÉPHINE LEBARD – PHOTOS EMMANUEL PIERROT

Au contraire de Proust, longtemps, Delphine ne s'est pas couchée de bonne heure. Chargée de projet, elle se souvient de ses premières années dans la vie active : « Je partais rarement avant 21 h 30. On était quelques-uns dans un silence monacal, avec juste le cliquetis des claviers. » Comme elle, ils sont nombreux à jouer les oiseaux de nuit. Pour autant, difficile de les définir. Tout d'abord parce que la notion de départ tardif est très relative. « Quitter les lieux à 19 heures pour un avocat ou un "conseil", c'est tôt, relève Denis Monneuse[1], sociologue et consultant. Dans le secteur industriel en revanche, les lumières s'éteignent avant. »

« L'important est de faire son job »

Croiser les femmes de ménage, les gardiens de nuit, se faire accompagner par le service de sécurité parce que l'entreprise ferme… Selon le chercheur, la question concerne plutôt les cadres : « Du fait de leurs salaires plus élevés, ils sont censés ne pas compter leurs heures », résume-t-il. S'ils n'en ont pas l'exclusivité, les Français sont toutefois champions en matière de départ tardif. « Dans la culture anglo-saxonne, l'important est de faire son job, constate le psychiatre Éric Albert[2], directeur de l'Institut français d'action sur le stress (Ifas), alors qu'en France, il faut montrer que nous en faisons plus que les autres. Celui qui n'est pas débordé serait donc nécessairement "sous-occupé". » Aux États-Unis, si quelqu'un part après >>>



Présentéisme et productivité ne s'accordent pas toujours



>>> 18 heures, on lui demande s'il a un problème et on lui propose de l'aider à mieux gérer son temps. Chez nous, cependant, les esprits progressent. Si les manageurs ont longtemps glorifié les employés zélés, les entreprises ont réalisé les risques de dépression ou de burn-out. « Les suicides chez Renault en 2006 ou chez France Télécom en 2009 ont donné lieu à des prises de conscience », souligne Denis Monneuse. Des accords sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle ont vu le jour. Pas de réunions tardives chez les cadres de la SNCF, réduction de l'ouverture des bâtiments chez Renault ou désactivation des badges chez Volkswagen…

« Il n'y a pas de modèle de bonheur à ériger »

Au-delà des risques, les dirigeants perçoivent aussi que « présentéisme » ne s'accorde pas forcément avec « productivité ». Pour Jérôme Ballarin[3], président de l'Observatoire de la parentalité en entreprise (OPE), « la tendance est encore embryonnaire. Mais les choses s'accélèrent, du fait de l'arrivée sur le marché du travail d'une génération Y qui dit les choses et réclame cet équilibre entre les deux sphères. Ce que la génération X souhaitait, mais n'osait pas faire ». Parce qu'elle n'avait pas forcément le choix ! « Rester tard peut être une obligation », rappelle Jacques-Antoine Malarewicz[4], consultant, psychiatre et psychothérapeute. Les trente-cinq heures ont obligé les salariés à compresser sur un laps de temps moindre une quantité de travail égale. Donc à allonger leurs horaires de présence. La situation de crise les fragilise également. « En période de précarité, explique Éric Albert, nous aurons tendance à chercher des zones de réassurance. "Occuper" son poste de façon physique en est une. » Le psychiatre évoque également ces travailleurs qui « retardent le moment de rentrer chez eux parce qu'ils trouvent plus stressant de retrouver une vie familiale que de rester devant leur ordinateur. » « Si je reste tard au bureau, c'est parce que j'adore mon travail ! » s'insurge Marie, 37 ans, chef d'entreprise. Et elle n'est pas la seule. Il y a ceux dont le cerveau se montre plus effervescent passé 18 heures. « Effectivement, nous ne sommes pas égaux face aux rythmes de travail, note Jacques-Antoine Malarewicz. Certains sécrètent plus de substances, le cortisol par exemple, leur permettant une activité intellectuelle plus tardive. » L'entreprise abrite aussi quelques « travaillomanes », « incapables, selon le psychiatre, de s'arrêter avant d'atteindre un idéal… par essence inatteignable ».

VIVE LES « TEMPS LENTS » !

« Pourquoi imposer des horaires fixes pour tout le monde ? » se sont interrogés les membres d'un groupe de réflexion sur les mutations du temps et du travail de l'association Entreprise et Progrès[1]. Si, dans certains domaines, il demeure pertinent d'utiliser le temps passé au travail comme mesure de productivité, l'association souligne que la créativité requise dans d'autres secteurs nécessiterait plus de souplesse horaire. Et de plébisciter les « temps lents » : des espaces offerts aux salariés pour s'aérer, réfléchir, faire fonctionner leurs sens et donc renouer avec leurs capacités d'innovation. Du « temps perdu » qui, à moyen terme, se révèle un véritable gain, tant pour l'entreprise que pour l'employé.

1. Site Internet : entreprise-progres.net.

Pour d'autres, l'organisation en *open space* joue un rôle déterminant. À l'heure où le bureau privatif est devenu une denrée précieuse, les nocturnes constituent de rares moments de calme. Isabelle, 35 ans, notaire, évoque d'ailleurs ces heures où « le téléphone ne sonne plus », où elle peut « débriefer avec [s]on chef et traiter les dossiers délicats en toute tranquillité ». Ces personnalités ont, pour Jacques-Antoine Malarewicz, « besoin de liberté, dans le temps comme dans l'espace. Peut-être ces horaires à contre-courant leur permettent-ils aussi d'exprimer un côté rebelle ? »

« On a le droit d'être fayot ! »

Addicts du travail nocturne contre partisans d'un temps de travail plus court ? « Il n'y a pas de modèle de bonheur à ériger, confirme Jérôme Ballarin. À chacun de composer son cocktail. » Selon Astrid Alemany-Dusendschön[5], psychologue, gestalt-thérapeute et coach, l'enjeu est de savoir ce qui nous convient le mieux. « Pour cela, il importe d'être à l'écoute de notre corps, précise-t-elle, de voir comment il réagit à notre mode de fonctionnement. » Marie, elle, s'est interrogée : « En souhaitant travailler tard, qui est-ce que je satisfais, moi-même ou l'autre ? À moins que je réponde à ce que je "suppose" que l'autre attend de moi… »

Au-delà des aspirations personnelles, en temps de crise, les marges de manœuvre des salariés ne sont pas forcément gigantesques. « Pour autant, estime Jérôme Ballarin, ils ne sont pas condamnés au silence. » Le dialogue reste la meilleure solution. D'abord avec ses proches, propose Jacques-Antoine Malarewicz : « Le déséquilibre vie privée-vie professionnelle peut coûter cher aux couples et aux familles. » Puis au sein de l'entreprise. « Une discussion avec le manageur s'impose, insiste Éric Albert, afin de lui demander clairement s'il est important pour lui que "je" reste tard. » Astrid Alemany-Dusendschön prône le retour aux « temps perdus », comme le tour de table en début de réunion au cours duquel chacun dit où il en est. Cela permet de mieux saisir les aspirations des autres. Justement, que répondre à ces « autres » qui voient dans nos départs tardifs un signe de « fayotage » ? « Mais on a le droit d'être fayot ! provoque Éric Albert. Et si mes collègues me demandent de me justifier, pourquoi ne pourrais-je pas mettre en avant mon ambition ? » Le psychiatre insiste aussi sur le contexte propre à chaque structure. « Nous ne pouvons analyser notre envie sans la mettre en regard des enjeux liés à l'entreprise. C'est compliqué de partir tous les soirs à 18 heures sans prendre en compte les urgences liées à la boîte. » Pour chacun, le choix des horaires n'est pas une réalité fixe et pérenne : notre rythme de travail peut évoluer au cours de notre carrière.

« Une révolution est en marche »

Jusqu'à présent, la question se posait avec acuité pour les femmes qui renonçaient fréquemment aux départs tardifs au cours des premières années de leurs enfants. Quitte à se heurter au fameux « plafond de verre ». « Dans ma vingtaine, j'ai adoré rester au bureau le soir, confirme Delphine. Nous étions tous célibataires, et la journée de boulot se concluait souvent par une sortie entre collègues. Mais maintenant que j'ai des enfants, je n'ai pas d'états d'âme à partir à 18 h 30. » Marie, elle, n'a pas renoncé au travail nocturne. Mais il se déroule chez elle, après une pause de 18 h 15 à 20 h 30, dévolue à la vie de famille.

Rester tard ou non serait-il alors le *to be or not to be* des femmes d'aujourd'hui, tiraillées entre obligations familiales et envie d'évolution professionnelle ? La sociologue Sandrine Meyfret[6] refuse de poser la question en ces termes : « Même si les hommes ne l'assument pas encore forcément, avec les couples à double carrière, le "rester tard" concerne aussi bien l'un que l'autre. Le problème, c'est que les dirigeants actuels ont eu des femmes complètement disponibles. Mais une révolution est en marche. » À Shakespeare, Jérôme Ballarin préfère un proverbe suédois : « L'émancipation des femmes passe par le travail, celle des hommes par la famille. » Et, pour les premières, par le droit d'éteindre leur lampe de bureau quand bon leur semble, sans culpabilité.

1. *Denis Monneuse, auteur du* Surprésentéisme, travailler malgré la maladie *(De Boeck, 2013).*
2. *Éric Albert, auteur du* Management en questions, les réponses d'Éric Albert *(Eyrolles, 2012).*
3. *Jérôme Ballarin, auteur de* Travailler mieux pour vivre plus *(Nouveaux Débats publics, 2010).*
4. *Jacques-Antoine Malarewicz, auteur de* Systémique et entreprise, mettre en œuvre une stratégie de changement *(Pearson, 2012).*
5. *Astrid Alemany-Dusendschön, également consultante à l'institut de formation et de développement Époké.*
6. *Sandrine Meyfret, également consultante et directrice associée d'Alomey Conseil, cabinet spécialisé dans l'accompagnement managérial, auteure du* Couple à double carrière : une figure qui réinvente les frontières entre vie privée et vie professionnelle ? *(Connaissances et Savoirs, 2012).*

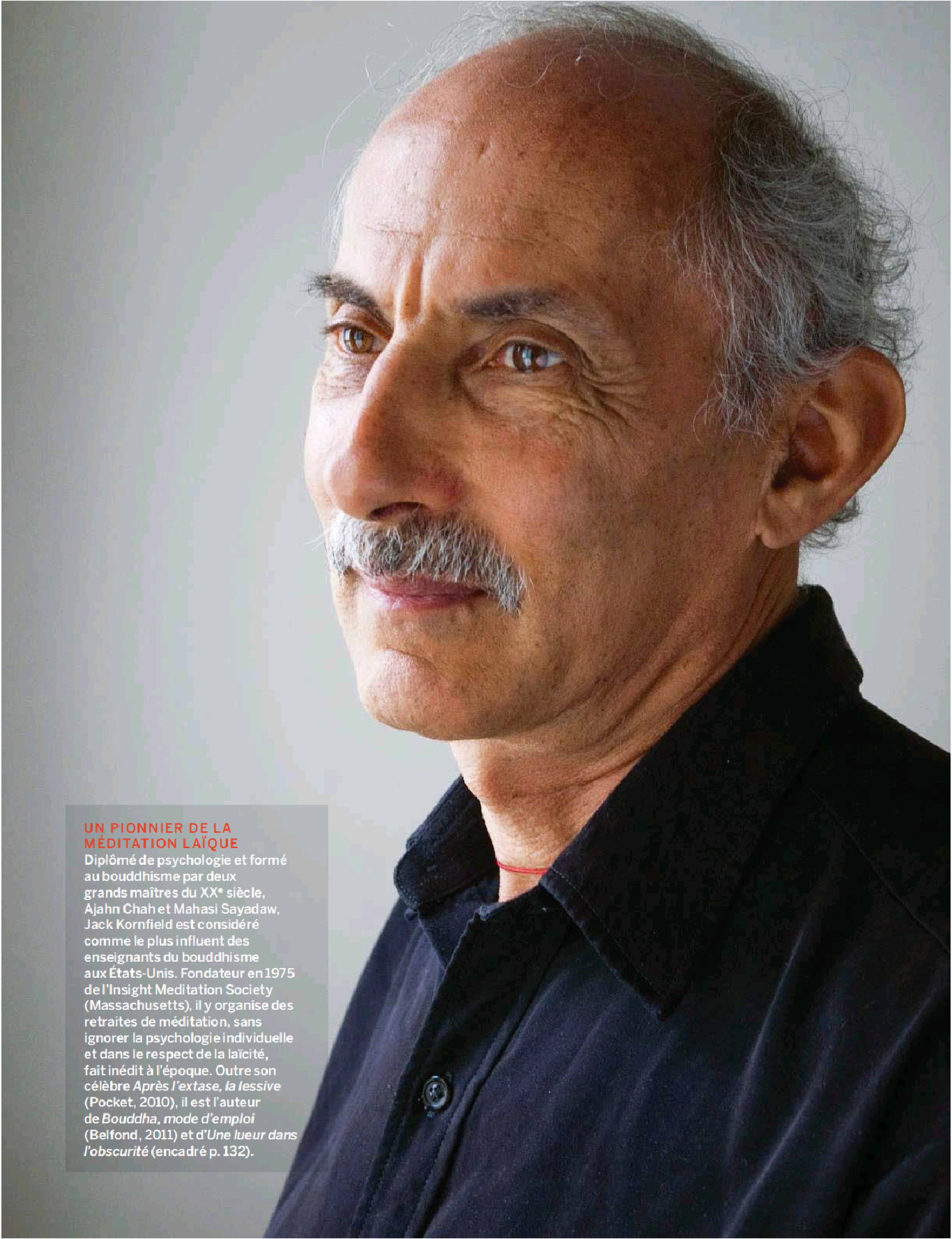
TCHAT

Quand le travail prend trop de place… Le psychiatre Jacques-Antoine Malarewicz répond à toutes vos questions le 11 décembre de 10 heures à midi.

DOSSIER

Attention au présentéisme ! Le surinvestissement professionnel est une forme de souffrance au travail, taboue en France. Comment le repérer ? S'en protéger ? Témoignages et avis d'experts à consulter

SUR PSYCHOLOGIES.COM



UN PIONNIER DE LA MÉDITATION LAÏQUE

Diplômé de psychologie et formé au bouddhisme par deux grands maîtres du XXe siècle, Ajahn Chah et Mahasi Sayadaw, Jack Kornfield est considéré comme le plus influent des enseignants du bouddhisme aux États-Unis. Fondateur en 1975 de l'Insight Meditation Society (Massachusetts), il y organise des retraites de méditation, sans ignorer la psychologie individuelle et dans le respect de la laïcité, fait inédit à l'époque. Outre son célèbre *Après l'extase, la lessive* (Pocket, 2010), il est l'auteur de *Bouddha, mode d'emploi* (Belfond, 2011) et d'*Une lueur dans l'obscurité* (encadré p. 132).



Jack Kornfield

LE PSY QUI SOIGNE GRÂCE AU BOUDDHISME

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC

Psychologies : Votre dernier ouvrage, *Une lueur dans la nuit*, est sorti récemment en France. Comment avez-vous rencontré le bouddhisme ?

Jack Kornfield : J'étais à l'université, où j'étudiais l'histoire, les sciences et la philosophie. Par ailleurs, j'étais pris dans une douloureuse histoire familiale, avec un père paranoïaque et violent. Or rien dans ce que l'on m'enseignait en cours ne parlait de ces traumatismes, des difficultés émotionnelles, de la manière dont on pouvait mener sa vie malgré elles. Je me sentais comme pris entre deux mondes opposés : le monde intellectuel, très riche et stimulant, et le monde émotionnel, dans lequel j'étais seul, sans soutien. C'est alors qu'un de mes professeurs a évoqué le bouddhisme qu'il pratiquait. Je me suis dit : « Incroyable ! Il existe donc une voie pour mieux se comprendre et travailler sur soi ! »

Pourquoi cette tradition a-t-elle trouvé un tel écho en vous, plutôt que le christianisme, par exemple ?

J.K. : Peut-être cela aurait-il pu me parler aussi, sinon que l'une des merveilleuses choses avec le bouddhisme, c'est que ce n'est pas un énième système de croyances. C'est avant tout une pratique et des expériences à vivre, dont j'ai vite découvert qu'elles me permettaient bel et bien de me sentir mieux. >>>

PHILIPPE MATSAS/OPALE

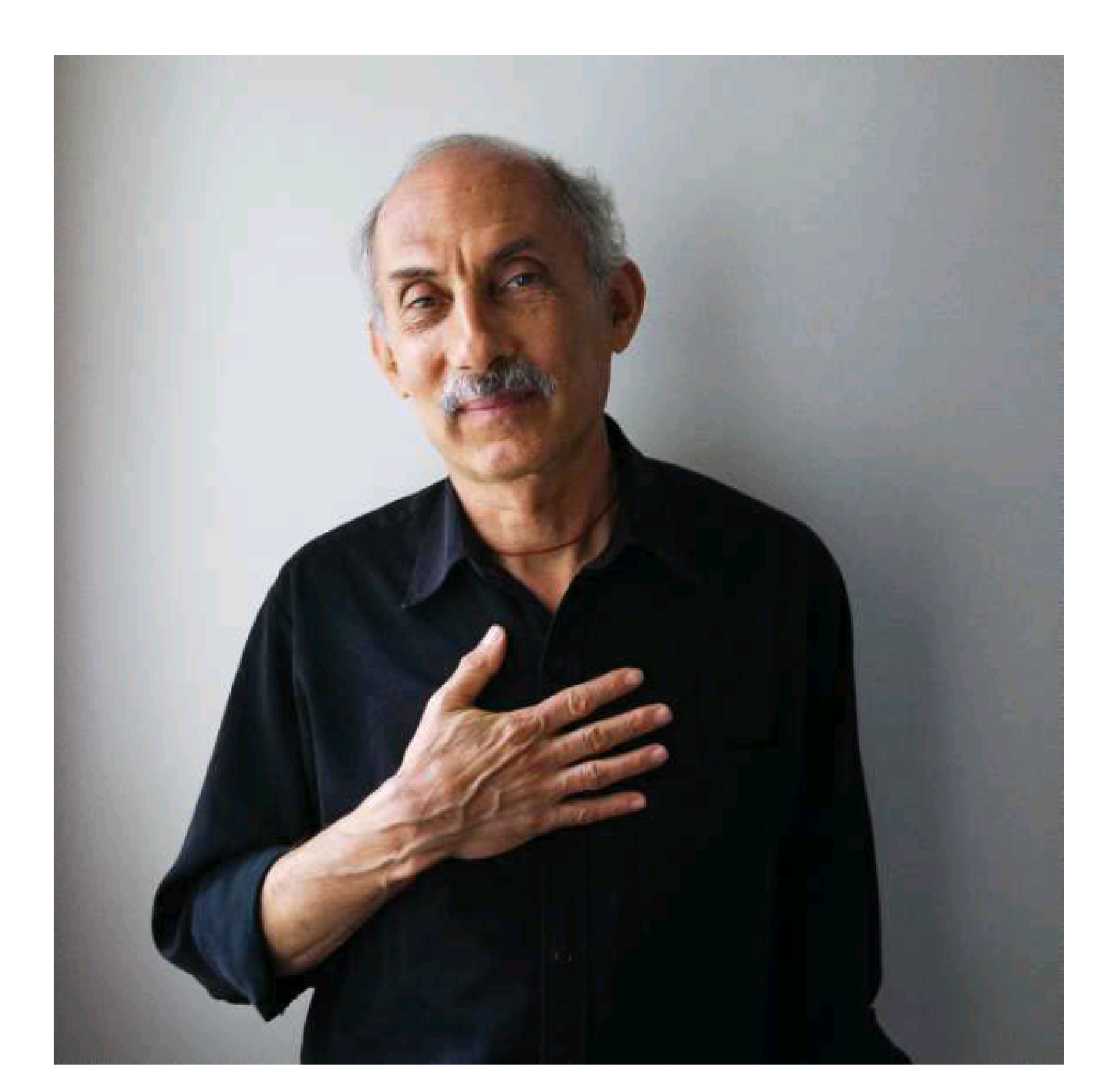
>>> **Vous souvenez-vous de ce que vous avez ressenti lors de votre première méditation ? Le calme, immédiatement ?**
J.K. : Oh non ! La première chose que j'ai ressentie est l'activité incessante de mon esprit, impossible à calmer. Le sentiment d'être pétri de peur, de colère, et d'être contraint de les subir sans rien pouvoir en faire. Puis, à force d'entraînement de l'esprit, j'ai vu qu'il existait de nombreuses façons d'apaiser ses émotions et son histoire. Et cela a été une découverte aussi excitante que magnifique.
Au point de tout quitter pour devenir moine en Thaïlande… Mais la difficulté est de revenir ensuite à sa vie normale : comment votre retour aux États-Unis s'est-il passé ?
J.K. : Eh bien… [Il sourit.] En cinq ans passés au monastère auprès de mon maître Ajahn Chah, j'avais progressé sur bien des points : j'avais appris à trouver une paix intérieure, je me sentais bien plus vivant dans le présent, je ne ruminais plus le passé… J'ai donc décidé de revenir aux États-Unis et d'étudier la psychologie pour comprendre comment tout cela fonctionnait. Et puis j'ai eu une petite amie, un travail… Tout ce que vous n'apprenez absolument pas à gérer dans un monastère ! Peu à peu, j'ai de nouveau été submergé par mon histoire, la douleur, l'inquiétude, comme si toutes ces émotions avaient attendu mon retour pour sortir du placard. Il m'a donc fallu reprendre du début tout ce que j'avais appris au monastère. Mes études en psychologie m'ont également été d'une grande aide.
Si vous avez été le premier à dresser des ponts entre la psychologie moderne occidentale et les spiritualités orientales, ce fut en partant de votre propre expérience ?
J.K. : Oui, et dans mon propre intérêt ! [Rires.] J'ai pu observer, sur moi et plus tard sur mes élèves, qu'un certain nombre de problèmes ne peuvent pas être dépassés par la seule méditation. Les traumas, notamment, et les difficultés relationnelles se taisent au sein de la communauté monastique, parce que rien n'est là pour les activer. En revanche, si vous vous placez dans l'intimité d'un face-à-face et que vous commencez à parler de ces difficultés, elles deviennent aussitôt réelles. Alors vous pouvez travailler efficacement sur elles. Avant de vouloir progresser dans son être, il faut commencer par se connaître et s'accepter, ce que j'ignorais lorsque je suis parti si jeune en Thaïlande.
C'est l'avantage de la relation thérapeutique par rapport à la pratique méditative solitaire ?
J.K. : Disons que la solitude de la méditation ne suffit pas toujours. Dans certains cas, la présence d'un autre, ses questionnements fondés et bienveillants se révèlent indispensables. On devient ensemble comme une paire de consciences qui s'ouvrent et découvrent en même temps… Et cela peut être très puissant.
Inversement, qu'est-ce que votre pratique du bouddhisme vous a apporté lors de vos expériences thérapeutiques ?
J.K. : J'ai pratiqué plusieurs thérapies analytiques, la gestalt-thérapie, le psychodrame, différentes thérapies psychocorporelles comme la bioénergie. Toutes m'ont aidé. Même si j'avoue avoir trouvé plus efficaces celles qui combinaient plusieurs dimensions : pas seulement la parole, mais le mouvement, le jeu ou le recours aux symboles, comme chez les jungiens. Dans tous les cas, il est certain que l'entraînement de l'esprit bouddhiste m'a beaucoup facilité la tâche : je savais comment prêter attention à mes émotions et prendre conscience de chacune de mes pensées. C'est pour cela que j'ai décidé d'enseigner la méditation, une fois mon doctorat de psychologie obtenu : dans le but de faire découvrir la puissance de cette pratique, associée à nos approches occidentales de la psyché.
Depuis, cette utilisation thérapeutique du bouddhisme n'a cessé de s'imposer, notamment avec le principe de *mindfulness* [« pleine conscience » ndlr], théorisé par Jon Kabat-Zinn. Comment regardez-vous cette évolution ?
J.K. : Comme une évidence. D'abord, la vie moderne est source de stress pour la plupart d'entre nous. Nous sommes plus occupés et sollicités que jamais : à nos soucis personnels s'ajoute, via les différents médias, le poids des souffrances subies à l'autre bout de la planète… Aussi, je vois de plus en plus de gens qui cherchent un moyen d'apaiser leur vie intérieure, et c'est ce qu'offre le bouddhisme. Par ailleurs, ces vingt dernières années ont vu se multiplier les recherches en neurosciences démontrant que nous pouvons agir directement sur notre état de bien-être grâce à la méditation, et ce, rien qu'en huit semaines !

JACK KORNFIELD
Une lueur dans l'obscurité

La voie de l'apaisement
Que peut le bouddhisme face à nos peurs et angoisses d'Occidentaux ? Comment la méditation aide-t-elle à affronter les difficultés ? Mêlant explications, exemples et conseils, le nouvel ouvrage du moine bouddhiste propose de rendre un peu plus accessible cette tradition spirituelle. Riche de citations à la fois poétiques et limpides, sa lecture suffit déjà à nous apaiser.

UNE LUEUR DANS L'OBSCURITÉ de Jack Kornfield, Belfond, 110 p., 14 €.

PHILIPPE MATSAS/OPALE



« JE SOUHAITE DEVENIR PLUS AIMANT, PLUS COMPRÉHENSIF, DAVANTAGE PROMPT AU PARDON »

Mais ne perd-on pas l'essence profonde, spirituelle du bouddhisme, à ne plus le considérer que comme un outil thérapeutique ?
J.K. : [Il se lève en silence, tire une rose d'un vase posé derrière lui, puis me la tend.] Que vous soyez cobaye dans un centre de recherche en neurosciences, patient dans un hôpital proposant la *mindfulness* ou élève dans l'une des deux mille écoles américaines qui pratiquent la méditation, si vous prenez dix minutes pour vous asseoir en silence et rester dans la présence de cette rose, ce que vous vivez s'appelle la spiritualité. Parce que vous n'êtes pas en train de vous inquiéter : « Où vais-je m'arrêter faire les courses pour le dîner ? Est-ce que j'ai bien envoyé ce message hier ? » Vous êtes revenu dans la lumière du présent, dans la beauté sacrée de la réalité. Un jour où je venais d'enseigner la méditation à l'université Stanford, un élève s'est approché spontanément de moi en disant : « Je me consacre trop à l'argent et aux affaires, j'ai aussi besoin d'aller marcher dans les montagnes et d'écouter la nature, cette musique que j'ai oubliée... » C'est cela, la spiritualité. C'est le patient pétri de douleur qui, sous l'effet de la MBSR[1], s'ouvre de nouveau aux autres et manifeste de la tendresse.
Après tant d'années de pratique et d'enseignement, y a-t-il encore des moments où vous sentez vos émotions plus fortes que votre capacité à les calmer ?
J.K. : Bien sûr ! Mais je ne vais pas m'autoflageller pour autant. Je ne pratique pas dans le but d'atteindre la perfection, ce serait une quête terriblement égotique. Je souhaite seulement devenir plus aimant, plus compréhensif, davantage prompt au pardon... Et ça avance ! Car rien n'est plus puissant que la pratique.
Comment, avec le recul, regardez-vous votre enfance, votre père ?
J.K. : Quand je regarde en arrière, je vois beaucoup de souffrance, mais je me rends compte aussi que mon père a été le fruit de générations douloureuses. J'ai fini par lui pardonner parce que je sais qu'il a fait comme il pouvait avec son histoire. Et parce que j'ai choisi de ne pas porter cette haine et cette colère en moi toute ma vie. Mais pardonner n'est pas accepter : si je voyais un homme battre sa femme comme ma mère l'a été par mon père, je peux vous dire que j'interviendrais aussitôt !
Comment considérait-il votre parcours ?
J.K. : En tant que scientifique, il était sceptique. Mais je l'acceptais ! Lorsqu'il est tombé malade, il a vu que je pouvais rester près de lui, lui tenir la main – ce que je n'aurais jamais pu faire auparavant. J'ai été pour lui une présence calme et aimante. Et je sais que, aussi sceptique qu'il fut, il l'appréciait : il ne voulait pas que je m'éloigne. Je suis resté jusqu'à la fin.
L'humilité est au cœur du bouddhisme. Mais comment la cultiver et ne pas céder au désir de prosélytisme, quand on se sent à ce point transformé par la pratique ?
J.K. : D'abord, personne n'aime qu'on tente de le persuader ainsi. Essayez avec vos enfants, vous verrez ! Puis le bouddhisme n'a pas besoin des mots pour convaincre, c'est bien plus simple : c'est ce que vous êtes. « Oh, vous semblez très calme et serein, comment faites-vous ? Vous revenez d'une retraite bouddhiste ? Tiens, je devrais peut-être essayer. » C'est comme l'amour : vous ne pouvez forcer personne à vous aimer. Mais soyez aimant et vous deviendrez contagieux.

1. MBSR (mindfulness-based stress reduction) *: technique de réduction du stress via la pleine conscience.*

Femmes de tête

PAR MICHELA MARZANO



Une littérature « de mecs »

« Cela ne m'intéresse pas d'enseigner les livres écrits par des femmes [...]. Ceux que j'enseigne, ce sont les mecs. Des mecs sérieusement hétérosexuels, comme Scott Fitzgerald, Tchekhov, Tolstoï. De vrais mecs-mecs. Henry Miller. Philip Roth. » L'auteur de ces propos édifiants n'est ni un professeur du siècle dernier ni un analphabète contemporain. Il s'agit de David Gilmour, professeur de littérature à l'université de Toronto et en lice, avec son dernier roman, *Extraordinary*, pour le très réputé prix Giller. À l'exception de Virginia Woolf, dont le professeur cite quelques nouvelles pendant ses cours, les auteurs femmes et les homosexuels n'intéressent pas David Gilmour. En effet, comme il l'explique dans un entretien publié sur le site Internet de Random House of Canada et repris depuis par celui de *The Guardian*, les femmes ne seraient pas capables d'écrire des romans suffisamment intéressants. C'est pourquoi les étudiants qui voudraient travailler sur une écrivaine peuvent aller chercher un autre directeur de mémoire. Ce n'est pas son habitude, revendique-t-il, d'enseigner ce qu'il n'aime pas. Certes, comme le disaient les Romains, *de gustibus et coloribus non est disputandum* (« il ne faut pas discuter des goûts et des couleurs »). Chacun a ses goûts, et personne ne peut obliger un professeur de littérature à aimer les romans de Karen Blixen, de Marguerite Duras ou encore de Natalia Ginzburg, pour ne citer que les premiers noms qui me viennent à l'esprit. Car, si je devais faire une liste des écrivaines qui nous ont laissé des chefs-d'œuvre, on n'en finirait pas de citer des noms. Mais le problème – j'en suis convaincue – n'est absolument pas celui des goûts littéraires des uns et des autres. Le vrai problème que posent ces propos réside dans leur médiocrité et dans leur violence. Certains diront que ce ne sont que des mots. Je ne le crois pas. Il faut en effet comprendre que le langage a un pouvoir performatif : lorsque je parle, je ne me limite pas à dire quelque chose ; par le langage, comme nous l'apprend la philosophie, j'agis, et les actions linguistiques ont souvent le pouvoir de blesser. Que peut bien signifier une expression comme « de vrais mecs-mecs » ? Peut-on encore croire que la littérature soit « genrée » et que sa qualité dépende du sexe des écrivains ?

La vision de la femme qui est promue par ce genre de propos ne fait que renforcer les stéréotypes les plus idiots, en diffusant l'idée que les femmes – mais aussi les homosexuels, qui partageraient avec les femmes une sorte de « nature féminine » – seraient par essence incapables d'écrire. Comble de l'histoire, c'est un professeur d'université, donc l'un des représentants de la culture, qui diffuse ces idées ! Je pensais que le rôle de la culture était justement de nous aider à déconstruire les stéréotypes... Il faudra s'habituer à ce que tout change.

Michela Marzano, philosophe, revient dans ses chroniques sur la condition féminine. Dernier ouvrage paru : Légère comme un papillon *(Grasset, 2012).*

TITTI FABI/CAMERAPRESS/GAMMA

Il était une fois… selon Disney

[ENFANCE] Que reste-t-il des contes de fées transposés au cinéma par Walt Disney ? Comment les changements de scénario – du caractère des personnages à la morale finale – influencent-ils l'imaginaire des enfants ? Petite psychanalyse de cinq histoires emblématiques.

PAR HÉLÈNE FRESNEL – ILLUSTRATIONS CESARE BELLASSAÏ

Tous les enfants connaissent l'histoire de Blanche-Neige. À commencer par le jeune Walt Disney, dont la fascination pour le conte perdura à l'âge adulte. En 1934, au bord de la faillite, il décide d'en réaliser une version cinématographique. Cette adaptation le sauva financièrement, mais elle est très différente du texte restitué par les frères Grimm. Après le succès de ce dessin animé, sorti en 1937, suivront de nombreux films Disney, souvent bien affranchis des contes dont ils s'inspirent. Dernier en date, *La Reine des neiges*, qui sort sur les écrans le 4 décembre. Son scénario brode très librement à partir du canevas poétique du danois Andersen.

Grâce au psychanalyste Bruno Bettelheim[1], mais aussi à Carl Gustav Jung, nous savons que les contes participent à la construction psychique des êtres humains. Ils leur permettent d'accéder aux « archétypes » : une connaissance culturelle et inconsciente propre à chaque civilisation, des « images virtuelles », comme les définit Jung[2], que l'enfant se dessine petit à petit en fonction de ce qu'il vit. Dans les archétypes, figurent par exemple le dragon, le roi, la grand-mère, la princesse, le vieux sage… Ces personnages évoqués, développés, entretenus par les contes constituent des forces psychiques qui ont le pouvoir, assure Jung, de « saisir et d'émouvoir l'individu ». Alors que se passe-t-il quand des histoires ancestrales sont modifiées par l'animation ? Nous avons regardé les films et demandé à la psychana-



lyste Claire Delabare et à l'écrivain Pierre Péju[3] de nous éclairer sur les répercussions pour les enfants d'histoires écrites puis adaptées au cinéma. S'il n'est évidemment pas question de priver les petits de films qui les captivent, on peut aussi leur lire le conte, en parler ensemble. Et les laisser libres de rêver.

1. *Auteur de* Psychanalyse des contes de fées *(Pocket, 1999).*
2. *In* Dialectique du moi et de l'inconscient *(Gallimard, "Folio", 1986).*
3. *Auteur de* La Petite Fille dans la forêt des contes *(Robert Laffont, 2006).*

LA REINE DES NEIGES

De l'ouverture au repli

Ce que dit le conte d'Andersen : Deux éclats d'un miroir magique se fichent dans l'œil et le cœur de Kay, petit garçon pauvre. Cet ensorcellement lui fait voir « ce qu'il y a de plus mauvais en chaque chose ». Il se fait enlever par la Reine des neiges. Gerda, fillette qui a grandi avec lui, part le délivrer. Ici, comme dans tous les contes, « remuent des êtres bizarres, apparaissent des situations fascinantes, inexplicables, et des devenirs sans finalité » selon Pierre Péju.

Ce que dit Disney : Le jour du sacre de sa sœur Elsa, Anna tombe amoureuse du prince Hans. Le couronnement s'achève par la révélation du pouvoir d'Elsa qui glace tout quand elle ne se contrôle pas. Elle s'enfuit dans la montagne où elle devient la Reine des neiges. Anna part à sa recherche avec Kristoff, jeune montagnard, Sven, son fidèle renne, et Olaf, un bonhomme de neige magique.

Ce que cela change pour les enfants : Le texte d'Andersen dégage une poésie et une fantaisie plus puissantes que les dessins standardisés du film, mais les deux visions se ressemblent sur quelques points : il s'agit de parler du bien et du mal et de faire vivre un périple initiatique à un personnage féminin innocent. Disney et Andersen insistent sur la fatalité qui frappe Elsa, prisonnière de ses pulsions, et Kay, envahi par sa part sombre. Seuls des gestes d'amour sincère peuvent les délivrer de leurs démons. Ce qui change dans le long-métrage, c'est que le geste d'amour est accompli par une sœur pour l'autre, et non par un élément extérieur à la famille et de sexe opposé. Chez Andersen, il y a célébration de la différence, de l'extériorité : Gerda est une fille, Kay un garçon. Elle n'a aucun lien de sang avec son petit ami et c'est elle qui va le sauver. Là où Andersen ouvre la perspective, Disney a tendance à la refermer vers la sécurité familiale, le même et la « sororité » : tout se termine par une valse entre les deux sœurs. *Happy (modern) end!*

>>>



LA PETITE SIRÈNE

De rêveuse à impulsive

Ce que dit le conte d'Andersen : C'est l'histoire d'une enfant sirène rêveuse vivant auprès de son père, le roi de la mer. Elle est fascinée par la vie sur terre, amoureuse d'un prince qui en épouse une autre. Elle a le cœur brisé, mais se sacrifie, meurt et rejoint le ciel.

Ce que dit Disney : Jeune et très belle sirène, Ariel est également une péronnelle fascinée par le monde des humains. Elle s'éprend d'un prince qui le lui rend bien. La vilaine sorcière qui fantasme sur le pouvoir du père d'Ariel et son trident, permet à l'héroïne de se transformer en humaine, en échange de sa belle voix, et tente de lui ravir le prince avant d'être démasquée et éventrée par la proue d'un bateau conduit par ce dernier. Ariel l'épouse ensuite dans la joie et la bonne humeur.

Ce que cela change pour les enfants : Toute la souffrance et le sacrifice liés à un amour non partagé sont niés. La sirène, gentille fille naïve, ne peut être qu'aimée du prince, et si les choses tournent mal, c'est à cause d'une vilaine grosse dame machiavélique qui veut absolument voler le pouvoir à un gentil monsieur et déclare : « Les vagues obéissent à mes moindres désirs. Le peuple de la mer plie devant mon pouvoir. Vive le naufrage de l'amour ! » Conclusion : les « gentilles » filles trouvent toujours un mari, les méchantes castratrices seront punies et ne l'emporteront pas au paradis. Toute la poésie et la beauté de l'écriture d'Andersen sont absentes du film. Ainsi, la petite sirène n'est plus cette « singulière enfant silencieuse et réfléchie » ; le personnage de la grand-mère, archétype jungien s'il en est et confidente de la petite, a disparu, de même que « l'eau bleue comme les pétales du plus beau bleuet et transparente comme le plus pur cristal » et le soleil « comme une fleur pourpre ». Le rapport cosmique de l'enfance au monde, à la nature, est totalement escamoté, alors que, note Pierre Péju, les contes sont, au même titre que la rêverie, « l'occasion de voyages mentaux au cours desquels s'abolissent les frontières entre l'humain, l'animal et le végétal, entre désirs et réalités ».



PETER PAN

De triste à insouciant

Ce que dit le roman de J.M. Barrie : Peter Pan ne sort pas d'un conte, mais d'une pièce, puis d'un roman de 1911. C'est l'histoire d'un « tragique petit orphelin » selon J.M. Barrie. Depuis, le héros a donné son nom à un syndrome qui, pour le grand public, désigne la peur de grandir et les adultes immatures.

Ce que dit Disney : Lutin volant, insouciant et facétieux qui ne veut pas devenir adulte, Peter Pan entraîne dans son pays imaginaire trois enfants qui croient en lui : la jeune préadolescente Wendy et ses deux frères. Ils sortent victorieux de leur combat contre le capitaine Crochet avant de rentrer chez eux. Après ce voyage, Wendy déclare à ses parents qu'elle est désormais prête à grandir.

Ce que cela change pour les enfants : Le texte est imprégné de nostalgie, de mélancolie. Il rend compte de la cruauté de l'enfance et de la difficulté à en sortir. Dans le film, cette tristesse et cette noirceur sont gommées, comme si quitter l'enfance était facile. Au contraire, selon Barrie, se confronter aux difficultés de l'âge adulte est une tâche tellement compliquée que certains préfèrent y renoncer. Et les enfants ne sont pas de petits êtres bienveillants : ils sont cruels et égoïstes. Peter « supprime » les garçons « dès qu'ils semblent avoir grandi », écrit l'auteur. À la naissance de Wendy, les parents « se demandèrent s'ils pourraient la garder, car c'était une nouvelle bouche à nourrir », raconte aussi Barrie. De là à envisager de la perdre dans la forêt… Chez Disney, aucune trace de cette ambivalence parentale. D'ailleurs, Peter a lui aussi été « oublié » par sa mère, est-il précisé dans le roman. Disney préfère nous présenter « le monde merveilleux de l'enfance ». Nos enfants restent avec leurs angoisses sur les bras, mais le film est drôle, l'animation et le graphisme tellement brillants que Jean Cocteau les saluera à sa sortie.



LA BELLE AU BOIS DORMANT

De solitaire à dépendante

Ce que dit le conte de Grimm : Un roi et une reine, après maintes difficultés, ont une belle petite fille. Mais pendant son baptême, une fée vexée d'avoir été oubliée lui jette un sort mortel, qu'une bonne fée transforme en long et profond sommeil dans lequel elle plonge à 15 ans. Cent ans après, un prince curieux voit la haie d'épines qui entourait le château se transformer en fleurs. Il y entre, et réveille la jeune fille d'un baiser.
Ce que dit Disney : Le jour de son baptême, la princesse Aurore est promise au prince Philippe : leurs pères, rois, sont amis. Une fée nommée Maléfique lui jette un sort adouci par une autre fée. La princesse est cachée et élevée dans une cabane par ses trois marraines. Elle rencontre Philippe dans la forêt et chante : « Mon amour, je t'ai vu au milieu d'un rêve. » Mais Maléfique retrouve Aurore et la plonge dans un sommeil de cent ans en la faisant se piquer à un rouet. Le prince est emprisonné, puis combat et tue Maléfique transformée en dragon, avant de délivrer la princesse d'un baiser.
Ce que cela change : Si l'on en croit Disney, les petites filles, puis les jeunes filles, n'ont qu'un seul objectif : trouver le prince charmant qu'elles ont croisé dans leurs rêves. Lui seul leur permettra d'échapper à la léthargie. Le conte original insiste, lui, sur cet « isolement narcissique », cette période transitoire de « repli sur soi [...] qui ignore le reste du monde [...] et dont sont exclues la connaissance et l'expérience de nouveaux sentiments », explique Bruno Bettelheim. Dans le film, ce stade de solitude où les jeunes filles ne pensent à personne en particulier n'existe pas réellement. Les adolescentes sont condamnées à rêvasser à l'amour et aux hommes. Comme s'il n'y avait rien d'autre d'exaltant dans l'existence... Un bon point toutefois : le style gothique choisi pour le film restitue parfaitement l'atmosphère de distance, de froideur glacée, d'attente cérémonieuse dans laquelle le château et l'héroïne sont plongés par la malédiction. Un parti pris artistique qui permet quelques échappées oniriques.



BLANCHE-NEIGE

De libre à passive

Ce que dit le conte de Grimm : Une reine cousant à sa fenêtre se pique et rêve d'avoir une enfant « aussi blanc que la neige, aussi vermeil que le sang et aussi noir de cheveux que l'ébène de cette fenêtre ! » S'ensuit une histoire qui, selon Bruno Bettelheim, narre symboliquement les difficultés pubertaires féminines, et selon Pierre Péju, les aventures d'une petite fille chassée de chez elle qui prend la tangente, rompt avec les normes de la société et prend congé pour un temps des futures obligations de sa condition féminine.
Ce que dit Disney : Rien sur la symbolique du sang (la naissance, les règles) : Blanche-Neige se contente d'avoir des lèvres « rouges comme la rose ». Rien sur le désir de fuite, de vie sauvageonne des petites filles : Blanche-Neige est renvoyée à la prison de la féminité. Nous sommes en 1937 : la femme vue par Disney, jeune fille belle et passive, rêve au prince et devient la petite maman de sept nains, folle d'hygiène et de propreté.
Ce que cela change pour les enfants : Le cadre est fixe et fixé, la femme attend. Pour Claire Delabare, « Disney propose une parfaite élaboration du masochisme féminin et prive l'enfant de la possibilité de liberté ». Liberté d'envisager un entre-deux entre la puberté, la conjugalité et la maternité. Les femmes aux fourneaux, les hommes au boulot ! Archétype ou cliché misogyne ? Adolf Hitler adorait le film et se passait en boucle toutes les scènes avec les nains... Reste toutefois quelques images inspirées par l'expressionnisme des années 1930 et cette scène de la main aux ongles crochus tendant la pomme de la tentation à Blanche-Neige. De quoi alimenter (peut-être), chez nos enfants, les rêves, le mystère, la fascination-répulsion et les initier à l'ambivalence du rapport à la sexualité.



Le récit

Delphine Horvilleur, 38 ans, est l'une des deux femmes rabbins qui exercent en France. Cette mère de trois enfants milite pour que les religions finissent par reconsidérer le rôle et la place des femmes. Et pas seulement dans les synagogues.

Propos recueillis par Valérie Péronnet – Photo Isabelle Rimbert

“Être juive, qu'est-ce que ça veut dire ?

Puis-je avoir pleine confiance en qui et en quoi que ce soit ? C'est avec ces questions que j'ai grandi, dans une petite ville de province où nous étions parmi les seules familles juives. Mes grands-parents paternels sont originaires d'Alsace-Lorraine, mon grand-père avait suivi une formation rabbinique. Pendant la guerre, ils ont été accueillis et protégés dans le sud de la France. Mes grands-parents maternels, eux, sont des rescapés d'Auschwitz. Ils n'ont jamais raconté leur histoire, mais nous savons simplement qu'ils ont chacun perdu leur conjoint et leurs enfants dans les camps. Après l'enfer, ils ont trouvé la force de fonder une famille. C'est aussi entre ces deux histoires que j'ai grandi : l'une qui dit “Le monde nous a sauvés”, et l'autre qui murmure en silence “Le monde nous a assassinés”. Fallait-il que j'aie de la confiance ou de la défiance à l'égard du monde qui m'entourait ? J'ai passé mon enfance à essayer de réconcilier ces deux modèles familiaux, ces deux expériences difficilement compatibles…

Le silence de mes grands-parents maternels m'a tant marquée que j'ai beaucoup cherché dans mes lectures à comprendre ou à imaginer leur histoire, à remplir les blancs laissés par le vide de leurs paroles. C'est peut-être aussi comme cela que j'ai fini, bien plus tard, par me pencher sur les textes religieux. Pour comprendre. J'avais besoin d'en passer par là pour (re)découvrir que le judaïsme n'est pas que la mémoire douloureuse de la Shoah, mais qu'il est une religion résolument ancrée dans la vie et dans la transmission, où tout nous encourage à célébrer et à honorer le vivant. Après un premier court séjour dans un kibboutz, j'ai décidé de partir en Israël en 1992 pour faire mes études de médecine et poursuivre ma quête d'identité. Le pays était alors en plein processus de paix, en plein processus de vie : c'était exactement ce dont j'avais besoin. J'étais heureuse là-bas. Et puis, en novembre 1995, le Premier ministre Yitzhak Rabin a été assassiné par un étudiant juif israélien opposé aux accords de

>>>

>>> paix d'Oslo, premier pas vers la résolution du conflit israélo-palestinien. J'ai été foudroyée. Cet assassinat d'un des miens par l'un des miens m'a renvoyée avec violence aux deux mondes incompatibles de mon enfance…

À Jérusalem, les attentats terroristes se sont multipliés. La tension était permanente. En 1997, je suis rentrée en France pour souffler un peu. Parallèlement à mes études scientifiques, j'ai continué à me plonger dans les textes, où j'ai découvert la vitalité d'une pensée talmudique créative et féconde. C'est devenu pour moi une urgence de plus en plus pressante, vitale même, que d'explorer cette tradition pour y ancrer mon judaïsme. J'ai fini par abandonner la médecine et, après un petit passage dans le journalisme, je me suis consacrée entièrement à l'étude du Talmud. Et là, j'ai fait face à un nouvel obstacle : celui de mon genre. La plupart des institutions religieuses et des centres d'études en France n'acceptent pas les femmes ! J'ai cherché ce qui pourrait justifier cette interdiction. Je n'ai rien trouvé de convaincant. L'étude est la valeur centrale et sacrée du judaïsme. La refuser aux femmes est une insulte à l'essence même de nos traditions.

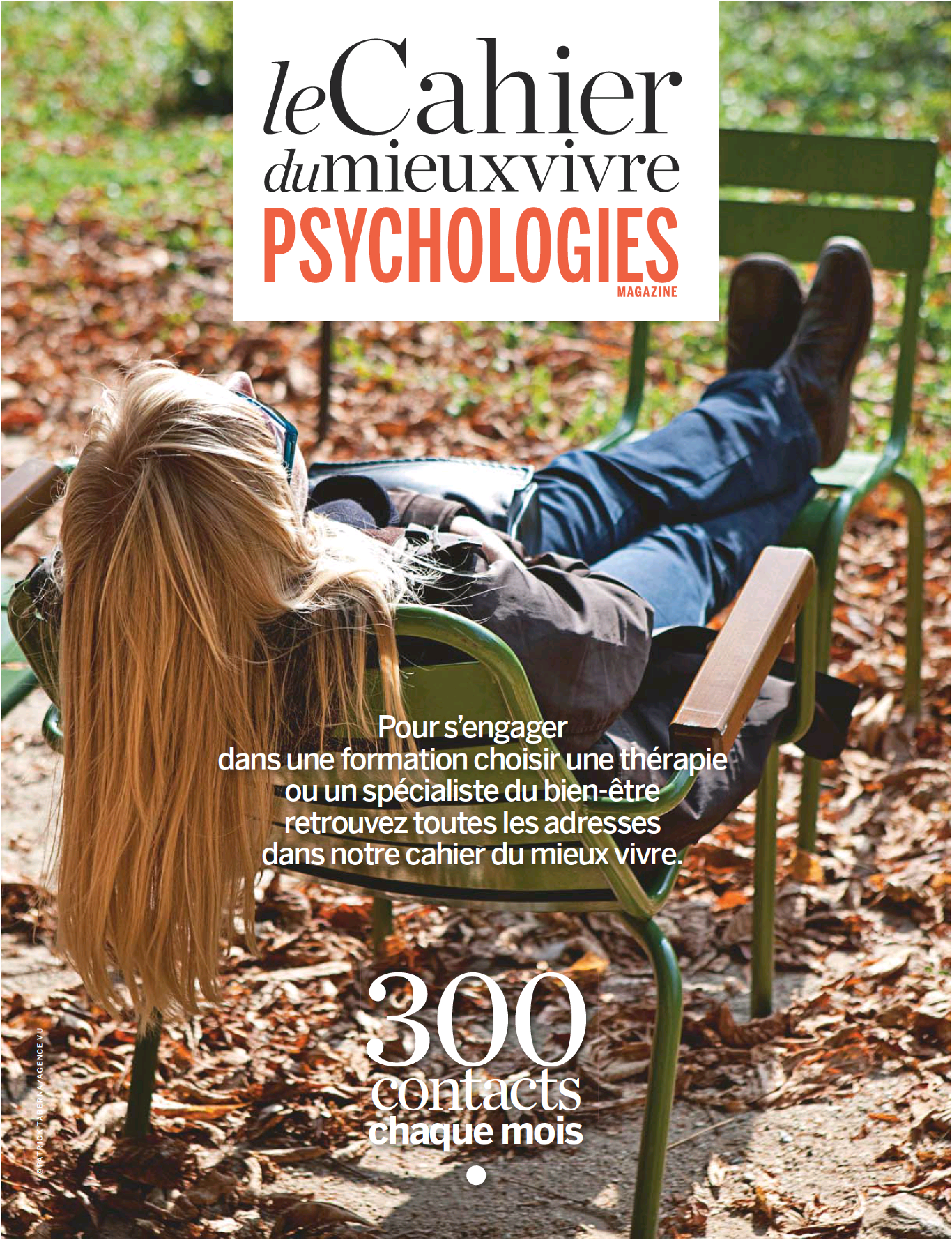
Je suis partie étudier à New York, où j'ai découvert un judaïsme aux visages pluriels, ouvert, créatif et… égalitaire entre hommes et femmes ! Quand il est capable d'être ouvert, le discours religieux n'appauvrit pas la complexité de la nature humaine, bien au contraire : toutes les sensibilités, si minoritaires soient-elles, peuvent dialoguer et s'enrichir les unes les autres. C'est à ce moment de ma vie que j'ai enfin trouvé mon chemin vers le rabbinat. J'ai aussi rencontré un économiste français, avec lequel je me suis mariée. Nous avons eu très vite notre premier enfant. Une fois devenue rabbin en 2008, j'aurais pu rester à Manhattan, où les postes de rabbin ne manquaient pas et où les femmes rabbins sont nombreuses. Mais le défi pour moi était de revenir ici, où, traditionnellement, les femmes ne sont pas rabbins. Les responsables du Mouvement juif libéral de France m'ont proposé de les rejoindre, et j'ai accepté. Nous sommes rentrés à Paris juste à temps pour que j'accouche de notre deuxième enfant.

En devenant rabbin, je me suis reconnectée à une identité juive vivante et positive, qui peut marcher main dans la main avec cette autre histoire juive, celle de mes grands-parents. Aujourd'hui, j'essaie de transmettre et d'enseigner, notamment aux générations futures, dont mes enfants – je viens d'avoir une petite troisième –, ce qui constitue la richesse de notre tradition et de notre histoire. Ses tragédies et ses ressources, ses deuils et ses résiliences, sa capacité à dire encore *"leh'ayim !"* – "à la vie !" L'histoire de ma famille m'a appris à vivre avec une conscience de l'urgence, comme si on pouvait mourir demain : je ne pense jamais que demain arrivera avec certitude. C'est souvent dans cette incertitude et dans le doute que je puise de la force et de l'enthousiasme pour étudier et transmettre au fur et à mesure ce que j'apprends.

Mon histoire m'a aussi donné envie de me pencher sur la place que les religions donnent aux femmes, sur la manière dont elles parlent d'elles, et plus spécialement de leur corps. Le voile islamique n'est pas le seul à sous-entendre que le corps découvert des femmes contaminerait les hommes. Dans toutes les religions, les fondamentalistes s'emparent de la pudeur, et plus particulièrement celle des femmes, pour tenter de les contenir et les restreindre aux frontières de leur corps, comme si leurs fonctions physiologiques les définissaient entièrement et devaient être placées sous contrôle, enveloppées par la loi. C'est injustifié et insupportable. Il suffit, une fois encore, d'explorer les textes et les mots de la tradition pour se rendre compte qu'ils restituent de façon beaucoup plus subtile et ouverte les questions de complémentarité.

J'ai choisi d'explorer les sources traditionnelles ; être rabbin me permet de dire ces choses depuis l'intérieur du discours religieux. Je crois que les religions ont besoin de voix libres, subversives, modernes. Elles ont besoin de reconnaître que l'érudition n'est pas le monopole d'un sexe, mais se nourrit du dialogue entre les genres. Dans le Talmud, il est clairement dit qu'après notre mort nous aurons à rendre compte de ce que nous avons fait alors que c'était interdit. Mais aussi de ce que nous n'avons pas fait alors que c'était permis. C'est cette liberté que je me suis donnée : pour moi, cette rencontre et cette exploration conjointe, mixte des textes ne sont pas une option. C'est un devoir, et c'est le défi de notre génération. »

Delphine Horvilleur vient de publier *En tenue d'Ève, féminin, pudeur et judaïsme* chez Grasset.
Pour en savoir plus sur le Mouvement juif libéral de France : mjlf.org.



leCahier
dumieuxvivre
PSYCHOLOGIES
MAGAZINE
Pour s'engager
dans une formation choisir une thérapie
ou un spécialiste du bien-être
retrouvez toutes les adresses
dans notre cahier du mieux vivre.
300
contacts
chaque mois
©PATRICK TABERNA/AGENCE VU

Tout est dans l'emballage !

[**Noël**] Papier journal, de soie, satiné… Il est au moins aussi important que le présent qu'il dissimule. L'attention mise à envelopper nos cadeaux est un précieux révélateur des facettes de notre personnalité et de notre relation aux autres : des paquets de liens invisibles.



Par **Hélène Fresnel** – Photos **Caroline Delmotte**

Il y a ceux qui tirent la langue en frisant les rubans, ceux qui délèguent parce qu'ils n'assument pas leur maladresse, ceux qui recyclent les papiers de l'année précédente et ceux pour qui cette obligation est un cauchemar. « C'est un peu comme un puits sans fond, cette histoire d'emballage, se lamente Marc, 36 ans. Une couche de ras-le-bol qui vient s'ajouter à l'épuisante course aux cadeaux à laquelle des fêtes comme Noël nous condamnent. Il y a bien eu un moment où cela n'existait pas, non ? » Bonne question. Car, effectivement, la pratique de l'emballage des cadeaux n'est apparue qu'à la fin du XIXe siècle. La sociologue Martyne Perrot[1] la met en relation avec l'industrialisation et le capitalisme. Ce fut d'abord l'occasion de développer une nouvelle forme de commerce, explique-t-elle : « Jusqu'à la fin du XIXe siècle, les cadeaux s'échangeaient dans une transparence absolue. L'empaquetage a pris son essor aux États-Unis. Au début, tout le monde utilisait le même papier kraft. Un papier opaque qui craque sous les doigts. C'était assez neutre. Puis il y eut l'invention du papier historié, de la cellophane, des rubans colorés qui ont rencontré un énorme succès et permis le développement d'une industrie florissante. » Parallèlement à la standardisation des objets, les grandes enseignes ont aussi voulu marquer leur singularité. Chacune a créé sa propre signature d'emballage tout en proposant à ses clients des espaces cadeaux où ils peuvent acheter leurs propres accessoires. « Aujourd'hui, avec la mondialisation, le choix est devenu infini : >>>



>>> une extrême variété de papiers, de rubans, d'étiquettes est accessible », détaille Martyne Perrot. Les pays anglo-saxons ou le Japon pratiquent avec passion ce qui est parfois considéré comme un art. Des magasins entiers lui sont consacrés. En France, le phénomène est lui aussi en train de se développer de manière très significative. Pourquoi ? Parce que « le commerce des sentiments passe par l'emballage », affirme Martyne Perrot.

Supplément d'âme

Le fait d'envelopper ses cadeaux met en jeu et éclaire notre rapport à l'autre. Il signale le désir de donner, le degré d'attention que nous lui portons. Patrice, 51 ans, médecin, se souvient : « J'avais offert à une fille dont j'étais fou, des paquets cadeaux emboîtés les uns dans les autres que j'avais passé des heures à fabriquer. Les papiers chatoyaient. Les rubans dégoulinaient d'anglaises. À l'intérieur, je n'avais rien mis. C'était le vide. Contrairement à ce que l'on peut imaginer, ma petite amie n'a pas été déçue. Elle savait que je voulais lui dire que je l'aimais et que cela ne pouvait pas s'incarner. » L'ethnologue Emmanuelle Lallement[2] comprend elle aussi la signification de ce geste, qui au premier abord pourrait sembler cruel. L'emballage, précise-t-elle, c'est le supplément d'âme, « un signe extérieur qui vient réenchanter un produit en le sortant de son statut de simple marchandise. Or, nous vivons dans un monde industrialisé qui produit beaucoup d'homogénéité entre les choses. Quelle valeur peut-on leur accorder si toutes se ressemblent ? L'emballage permet d'échapper à cette logique de l'uniformité. Il indique à celui à qui nous offrons le présent notre volonté de le distinguer ». Il lui signifie sa singularité à nos yeux. En soignant la présentation, nous montrons que nous



DÉLÉGUER LES CISEAUX ET LE SCOTCH

Quand le temps manque, quand on n'ose pas se lancer parce que l'on se sait, se sent malhabile, les petits stands installés par des associations caritatives au moment des fêtes à la sortie des magasins sont vécus comme une bénédiction. Décryptage d'Emmanuelle Lallement : « Déléguer l'emballage à ces associations obéit à une logique imparable. Il s'agit au fond de dire : "Je m'occupe de la marchandise, de la transaction et je délègue la logique de l'emballage, qui est celle du don, à ceux qui en vivent." Nous donnons la charge du don à ceux qui le sollicitent. Le don va au don. Il est d'ailleurs impensable de repartir sans avoir laissé de monnaie. »

ne nous acquittons pas d'une simple formalité. Élisabeth, 40 ans, a commencé à soigner ses emballages en réaction au je-m'en-foutisme de sa mère, qui utilisait les vieux papiers froissés des Noëls précédents pour empaqueter les cadeaux faits à ses enfants : « Tout le monde avait les mêmes emballages. Je n'aimais pas ça. » Jeune adulte, à l'approche d'un Noël familial où elle ne pouvait pas être présente, elle a envoyé une grande boîte remplie de petits présents soigneusement préparés et adaptés à l'idée qu'elle se faisait de chacun : « J'avais gardé des unes du quotidien *Libération* et j'ai emballé chaque cadeau avec. J'ai recommencé l'année suivante, puis toutes les autres, en me servant des unes que je garde bien précieusement. Lors des dernières fêtes, j'ai utilisé des titres mentionnant Nicolas Sarkozy pour mon beau-frère, qui affiche des opinions libérales ; un autre sur un célèbre jeu vidéo pour l'un de mes enfants, accro aux consoles… Je m'amuse beaucoup, c'est un plaisir auquel je ne dérogerais pour rien au monde. »

Touche personnelle

Pour Élisabeth, chacun est certes particulier, mais dans ses choix d'emballage se manifeste aussi tout son univers personnel : sa passion pour sa profession – elle est maquettiste –, ses orientations politiques, sa fidélité à un quotidien lu depuis l'adolescence, ses engagements écologiques avec le recyclage ou encore le détournement gentiment subversif d'un papier qui termine d'ordinaire son parcours collé aux écailles d'un poisson mort.

Isabelle, 28 ans, mise, elle, sur la variété des matières. « Je choisis aussi en fonction de celui à qui j'offre le cadeau : papier de soie, kraft, journal, brillant, mat, satiné, raconte-t-elle. Chacun traduit la perception que j'ai de lui. Pour mon mari, je vais toujours vers des papiers "trop", trop épais ou trop fins : c'est un homme qui ne fait rien à moitié. Il vit à fond et préférera toujours les excès à la médiocrité. Il s'agit donc de trouver des emballages à sa démesure. Ce rituel est même devenu un jeu entre nous. Quelques jours avant, il se demande toujours en riant ce que j'ai "encore bien pu inventer" et ce que je vais "encore lui sortir". »

Signe d'amour

Selon la psychothérapeute Sylvie Tenenbaum[3], « la présentation est aussi importante que le contenu. Un cadeau qui n'a rien coûté mais qui a été enveloppé avec raffinement et attention par la personne qui l'offre fera au moins autant plaisir qu'un présent coûteux emballé à la va-vite. Plus il y a de recherche, de sophistication, plus notre attachement au destinataire est grand. Nous lui signifions clairement que nous avons voulu lui consacrer du temps. C'est un signe d'amour. Nous sommes touchés, parce que c'est une marque officielle de l'attachement. Nous nous déclarons : je veux te faire plaisir et je te le montre. Nous théâtralisons, nous mettons en scène la remise du cadeau. Nous tentons de susciter chez l'autre l'excitation de la découverte qui nous saisissait enfants, quand nous déchirions le papier pour "voir" ».

Martyne Perrot le confirme : « Derrière l'emballage se dissimule l'idée de provoquer puis d'observer la surprise sur le visage de l'autre. Il y a un plaisir intense à le regarder ouvrir les cadeaux. C'est ce moment magique de l'enfance que nous cherchons à ressusciter. » Laure, 36 ans, sophrologue, réactive régulièrement ses souvenirs en respectant scrupuleusement un protocole d'emballage qu'elle a mis au point à l'âge de 7 ans : « Je fais mes paquets, pieds nus, sur le parquet. Je tourne autour des cadeaux pour les entourer de papier que j'ai préalablement découpé à même le sol et je me contorsionne pas mal pour les enrubanner. Je ne sais pas ce qui me plaît dans ces espèces de mouvements curieux que je trace, mais ils font pour moi intégralement partie du cadeau. »

Il s'agit de donner de sa personne, de mettre du corps, de la chair dans une époque où tout se dématérialise. Qu'est-ce qui ressemble moins à un cadeau qu'un bon d'achat, un chèque, une carte ou une box ? Existe-t-il quelque chose de moins glamour, de moins personnel ? Pour trouver la parade et réinjecter de la magie, rien de tel que de mettre la main à la pâte, éclaire Emmanuelle Lallement : « Le fait d'emballer soi-même ce genre de cadeau indique clairement la volonté d'être vraiment présent, de faire circuler un peu de soi-même, de redonner du poids à ce type d'échange si particulier qu'est le don. » Quand on le questionne sur les cadeaux qui l'ont le plus marqué, Laurent, 39 ans, architecte, avoue qu'il ne se souvient « que des emballages ». Qu'importe l'ivresse…

1. Martyne Perrot, chargée de recherche au CNRS et auteure, notamment, du Cadeau de Noël, histoire d'une invention *(Autrement, 2013).*
2. Emmanuelle Lallement, auteure notamment de l'article « La ville marchande, une approche ethnologique » (2013), à lire sur espacestemps.net.
3. Sylvie Tenenbaum, auteure de Ce que disent nos cadeaux *(Leduc.s Éditions, 2010).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Psychologies.com « Cadeaux de Noël, corvée ou pas ? » Certains s'y sont mis depuis des semaines, d'autres attendent le dernier moment. Et vous, comment partez-vous en chasse du beau cadeau et du bon emballage ? Faites le point dans notre rubrique « Tests ».





Chacun cherche **comment soigner son rhume…**

Ça y est, le rhume est de retour ! Dans les couloirs, les crèches, les écoles, les transports en commun, les stades, les magasins. Mais s'il peut toucher tout le monde en se propageant très vite, nous ne sommes pas tous égaux pour nous en débarrasser rapidement. Selon notre âge, notre style de vie, nos capacités immunitaires ou notre état de santé, il y a des traitements anti-rhume mieux adaptés que d'autres. Mais lequel choisir ?

Nez bouché, nez qui coule, yeux qui pleurent, tête dans le seau, éternuements… N'en jetez plus. Face aux symptômes du rhume, on est souvent démuni. D'ailleurs, en tapant « soigner son rhume » sur Internet, on est parfois encore plus perplexe entre les trucs de grand-mères, les recettes naturelles…et la somme des contre-indications.

Quelles solutions en automédication ?

Contre le rhume, l'automédication est souvent l'un des premiers recours… Pourtant, il faut savoir que même en libre accès, un médicament comporte des indications, des contre-indications et des effets secondaires. Pour s'y retrouver, le pharmacien saura vous orienter vers le médicament le mieux adapté à vos besoins et à votre profil. Et parmi les solutions disponibles, on trouve un médicament homéopathique du côté des laboratoires Boiron, Coryzalia.

Coryzalia pour le rhume

L'un des atouts de Coryzalia réside dans sa formule adaptée et spécifique (voir encadré) qui permet de traiter précisément les symptômes du rhume, à partir de 18 mois*... Comme la plupart des médicaments, on se dit que plus il est pris tôt, plus on a de chances d'être sur pied tôt. Coryzalia est sans somnolence ce qui peut s'avérer indispensable dans la vie active, et surtout au volant.

PREVENTION :

Les bons réflexes qu'on ne répète jamais assez !

- Eternuer dans le creux de sa manche plutôt que dans ses mains.
- Garder ses gants dans les transports en commun et se laver les mains souvent.
- Penser à boire régulièrement dans la journée (eau, tisanes, jus de fruits…).
- Aérer chaque jour son habitation et son bureau.
- Se nettoyer quotidiennement le nez avec du sérum physiologique ou un spray d'eau de mer.

L'idée à retenir

Avec 6 à 8 comprimés recommandés par jour, la posologie de Coryzalia nécessite de la constance même si en général on pense bien à prendre son médicament quand on veut vite oublier son rhume. Une chose est sûre, la fréquence et la régularité des prises jouent un rôle décisif dans l'efficacité des médicaments homéopathiques. Pratiques, les comprimés orodispersibles de Coryzalia fondent sous la langue en quelques secondes. La durée du traitement ne devra pas dépasser une semaine.





* L'administration chez l'enfant de 18 mois à 6 ans nécessite de dissoudre le comprimé dans un peu d'eau.

Coryzalia, comprimé orodispersible (Allium cepa 3CH, Belladonna 3CH, Gelsemium 3CH, Kalium bichromicum 3CH, Sabadilla 3CH) est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique du rhume et des rhinites. Pas avant 18 mois. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Chez l'enfant de 18 mois à 6 ans, faire dissoudre le comprimé dans un peu d'eau avant la prise. Visa N°13/04/66282874/GP/003

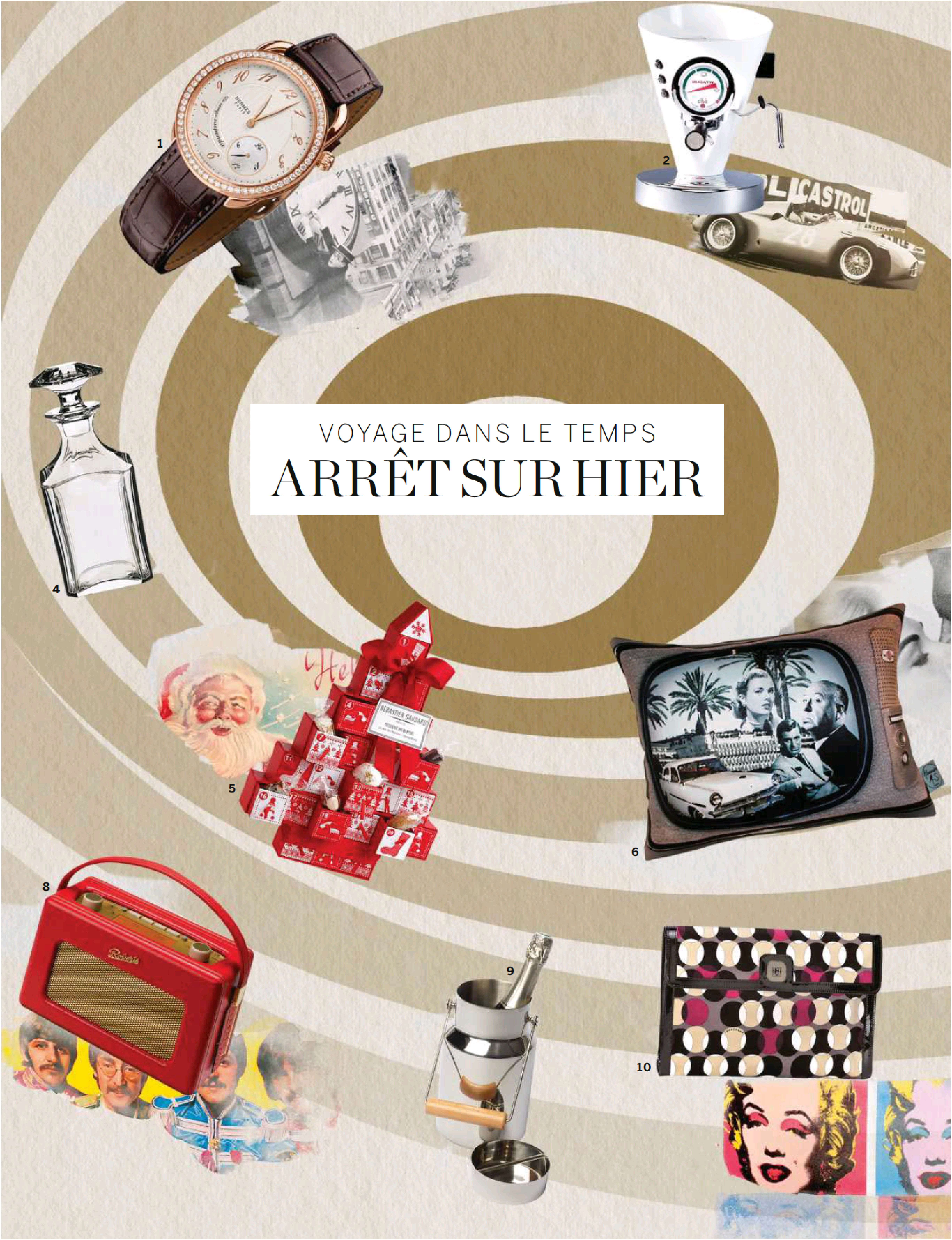


SPÉCIAL CADEAUX

EMBARQUEMENT IMMÉDIAT

COORDONNÉ PAR ISABELLE ARTUS
ILLUSTRATIONS ANDRÉ SANCHEZ

Les plus beaux voyages sont ceux que l'on imagine, ceux qui parlent à notre âme en secret. Au fil de ces pages, en écho à cette invitation, laissons-nous emporter par la magie de Noël. Il est temps de rendre visite à notre passé idéalisé (p. 152), de prêter attention à nos désirs sensuels (p. 154), d'explorer notre chemin intérieur (p. 156), de rêver à demain, toujours plus beau qu'aujourd'hui (p. 158). Embarquons aussi pour une odyssée vers l'Olfactie, pays de notre imaginaire, portés par l'ivresse des odeurs parfumées (p. 160).


VOYAGE DANS LE TEMPS
ARRÊT SUR HIER
1
2
CASTROL
4
5
SEBASTIEN GAUDARD
6
8
9
10



ANDRÉ SANCHEZ POUR PSYCHOLOGIES

LA NOSTALGIE

1 *Intemporelle* *Montre Arceau Le Temps suspendu, en or rose serti de diamants avec bracelet en alligator, Hermès, prix sur demande.*

2 *Formule 1* *Cafetière expresso Diva chrome, Bugatti, 650 €.*

3 *Rétro* *Fauteuil Vinyl, en métal et PVC, La Maison coloniale, 306 €.*

4 *Réédition* *Flacon à whisky en cristal Harcourt 1841, Baccarat, 580 €.*

5 *Vintage* *Calendrier de l'Avent garni de friandises, Sébastien Gaudard, 39,90 €.*

6 *Étrange lucarne* *Coussin déhoussable en polyester, Alexandre M-S, 42 €. alexandre-ms.com.*

7 *Collector* *Appareil photo 35 mm grand angle La Sardina Splendour, Lomography, 180 €. shop.lomography.com.*

8 *Yéyé* *Radio rétro modèle années 1950… Fonctionnalités du XXIe siècle ! Roberts Radio Revival 250, 249,05 €. Aux Galeries Lafayette.*

9 *Détournement* *Seau à champagne Timbale, façon bidon de lait ancien, L'Atelier du vin, 99 €. latelierduvin.fr.*

10 *Graphique* *Pochette à pois inspirée de l'Op'Art, Longchamp, 180 €.*

PAR MARIE L'HERMET

Mille sentiers de randonnée intérieure conduisent à notre mémoire. Parfois incongrus, toujours surprenants. Une image, une musique, un objet, et nous voilà redevenus enfants. Comment expliquer que le quotidien inaperçu de ces années-là se transforme soudain en réminiscences heureuses ? « Tu te souviens… » a-t-on envie de dire à ceux qui furent les compagnons de ces voyages. Se replonger dans le passé, se surprendre à retrouver des émotions, s'amuser de nos oublis, s'interroger sur leur sens : la nostalgie est un aller simple pour la joie. Sans peur du retour. Pour peu que l'on ne craigne pas le mal de « mère ».

>>>

VOYAGE SENSUEL
BALADE DU DÉSIR



>>> **C**'est un leurre de penser que le désir se contraint et se plie à nos semonces. Qu'il suffirait de le solliciter pour qu'il obéisse à nos exigences. Mais parfois, sans même qu'on l'espère, il se faufile sous une brume de soie, une évocation poudrée, une rupture infime dans notre espace-temps quotidien. Il suffit alors d'une dentelle entraperçue, de quelques bulles de champagne, de l'éclat d'un carmin pour faire rougeoyer des cendres attiédies. Et le chemin que l'on craignait caillouteux s'avère embaumé de bois de rose. Pour Cythère, île de naissance d'Aphrodite, l'embarquement se fait à la porte X…

LA VOLUPTÉ

1 ***Érotique*** *Body en dentelle Ginevra, Andres Sarda, 75 €.*

2 ***Voluptueuse*** *Manteau court en plumes Donia Coat, American Retro, 325 €.*

3 ***Secrète*** *Coffret bouteille de champagne et ses six coupes Secret to Share, Secret, 390 €. Aux Galeries Lafayette.*

4 ***Gourmand*** *Rouge à lèvres L'Absolu Rouge n° 189 Rouge Étincelle, habillé de cristaux Swarovski, Lancôme, 36,24 €.*

5 ***Iridescente*** *Poudre parfumée pour le corps et les cheveux La Petite Robe noire So Crazy, Guerlain, 74 €.*

6 ***À croquer*** *Service de table Désirée, création Valérie Vais. v.vais@valerie-vais.com.*

7 ***Charnel*** *Manchette bimatière Rue de Babylone, Nœud me quitte pas, 69 €. noeudmequittepas.com.*

8 ***Irrésistible*** *Éclair Black au chocolat noir et à la truffe blanche, par Christophe Adam, L'Éclair de génie, 8 €.*

>>>


MAUX DE GORGE?
AGISSEZ
La gamme Maxilase agit contre les maux de gorge peu intenses et sans fièvre.
Le principe actif de la gamme Maxilase, l'alpha-amylase, soulage vos maux de gorge. L'alpha-amylase est une enzyme à visée anti-inflammatoire.
Maxilase®
MAUX DE GORGE
ADULTE ALPHA-AMYLASE 3000 U.CEIP
30 COMPRIMÉS ENROBÉS
SANOFI
ou
Maxilase®
MAUX DE GORGE
SIROP
GOÛT MANDARINE
Réservé à l'adulte
Pas avant 2 ans en automédication
Médicaments à l'alpha-amylase indiqués dans les maux de gorge peu intenses et sans fièvre. Comprimés réservés à l'adulte, sirop pas avant 2 ans en automédication. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien et si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. Visa 13/07/60095729/GP/010.
SANOFI
700000580-10/13



VOYAGE INTÉRIEUR

EXPLORATION SENSORIELLE

>>> **C**'est à un chemin vers soi qu'il convient parfois de consacrer ces fêtes de Noël. Profiter de l'éclat douillet d'une cheminée, s'emmitoufler dans la douceur, se ressourcer à la lueur d'une bougie. Regarder un chat qui dort, s'en inspirer et se laisser porter vers une balade intérieure. Peu importe la destination, seul compte le chemin, celui d'un retour sur soi-même, d'une plongée intimiste au gré des pensées qui passent. Surtout ne pas songer à l'année qui vient, aux projets, aux résolutions. Juste être là, à l'écoute de soi. L'escale essentielle du plus beau des périples.

LA SÉRÉNITÉ

1 ***Raffiné*** *Lampe Orchid Cymbidium, branche d'orchidée en porcelaine, création Jeremy Cole, 1900 €. Chez Novaluce.*

2 ***Méditation*** *Fauteuil en rotin Lotus, Nature & Découvertes, 129 €.*

3 ***Art déco*** *Diffuseur électrique de parfum Un air de Diptyque, en céramique et métal, Diptyque, 275 €.*

4 ***Apaisant*** *Bougies Native, en teck blanchi, Zoeppritz, 98 € et 119 €. Chez JAG Zoeppritz.*

5 ***Zen*** *Coffret théière et ses fleurs de thé Teelini, Creano, 29,95 €. bienmanger.com.*

6 ***Japonais*** *Arbre à vœux miniature en bois et ses étiquettes, création Marie Ben, 72 € et 9,90 €. lesmotssontdescadeaux.com.* >>>

Dermato

« Peau très sèche, irritée, démangeaisons, plaques rouges… »

Comment en prendre soin ?



Peau très sensible et très sèche, sujette aux démangeaisons, plaques rouges… Cela peut prendre la forme dans certains cas d'un eczéma atopique. Cette pathologie touche près de 20 % des enfants de moins de 11 ans, mais aussi des adultes. Sans gravité et non contagieuse, elle disparaît avec l'âge mais c'est souvent une expérience douloureuse pour la personne et son entourage : crises de démangeaisons, sommeil agité, vie sociale perturbée…

Le bon soin

Hydratez chaque jour votre peau avec un baume émollient **hypoallergénique et sans parfum.** Topicrem répond à ce besoin avec son nouveau baume émollient à la triple action bénéfique :

- **il apaise** grâce à l'allantoïne et procure un sentiment de confort et de bien-être.
- **il relipide et restructure** grâce au duo huile de lin (huile la plus riche en Omega 3) et cire d'abeille qui forme un film protecteur sur la peau.
- **il hydrate** grâce à la glycérine et au beurre de karité qui contribuent à l'effet confort et hydratant pendant 24h.



Baume Emollient Topicrem

Le réconfort des peaux irritées

Des performances excellentes : 100 %* des personnes ayant testé le produit ont constaté :

→ Une peau apaisée

→ Une diminution et élimination des signes de sécheresse cutanée

→ Une réduction du grattage

Amélioration de 88 % de la qualité du sommeil. Un vrai soulagement pour les enfants… et les parents !**

LES CONSEILS DE LA DERMATOLOGUE



Docteur Nathalie Bodak

« Quand vous avez la peau sèche, vous êtes naturellement plus sensible aux agents irritants (savons, détergents, laine, transpiration), allergènes (pollens…) et aux agressions extérieures (froid, vent…). Dans le cadre d'un eczéma atopique, il est donc nécessaire d'éviter les allergènes, d'utiliser une base lavante sans savon et sans parfum, de préférer les vêtements doux en coton. **L'usage quotidien d'un émollient permettra de réduire les démangeaisons,** de diminuer la fréquence et l'intensité des poussées d'eczéma et aussi de prévenir son développement si l'émollient est utilisé précocement dès l'observation d'une sécheresse cutanée. »

TOPICREM

20 ans d'hydratation pour toute la famille

Topicrem élabore pour les bébés, enfants, adultes, des formules dermo-cosmétiques simples et efficaces, testées sous contrôle dermatologique et pédiatrique. Topicrem, c'est la sécurité et le confort pour toute la famille.

En savoir plus : **www.topicrem.com**



Photos : DR.

*Test réalisé sur 21 patients. **Etude réalisée sous contrôle dermatologique et pédiatrique sur 32 bébés et enfants de 8 mois à 7 ans ayant une peau atopique.



EN VENTE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE.

VOYAGE FANTASTIQUE

DESTINATION FUTUR



>>> **H**ier, Jules Verne avait rêvé de notre présent. Mais aujourd'hui, que prédirait-il de notre avenir ? De ce voyage vers l'univers fantastique de nos lendemains si proches ? Jouer avec notre imagination, nos convoitises, découvrir des objets futuristes et ne pas oser y croire. Des formes qui s'amusent de nos codes pour mieux les abuser. Une lampe, cette sphère lacée de métal ? Un haut-parleur, ce robot tout droit sorti de *La Guerre des étoiles* ? La technologie joue avec nos sens et se moque de nos a priori. Pour peu que l'audace nous y pousse, tout un univers est à portée de nos doigts, de nos oreilles, de nos envies.

L'AVENIR

1 ***Connecté*** *Bracelet-montre Bluetooth Tring, vibre lorsqu'un appel est reçu sur le téléphone mobile, 49,90 €. lamontrebleue.fr.*

2 ***Avant-garde*** *Casque audio Ora-Ïto Mobility, en tissu avec finition métal brossé, design Ora Ïto, 150 €. ora-ito.com.*

3 ***Nomade*** *Enceinte Bluetooth Lenny, avec deux haut-parleurs 2 x 15 watts, Elipson-Habitat, 299 €.*

4 ***Autonome*** *Aspirateur traîneau sans sac DC48, Dyson, 549 €.*

5 ***Sidéral*** *Lampe Atlas Silver, création Max Sauze, 265 €. novaluce.fr.*

6 ***Galactique*** *Amplificateur de son multimédia Robô, Vibe-Tribe, 69 €. amazon.fr.*

ET SI VOUS CHANGIEZ D'AIR ?

Êtes-vous sûrs que vos enfants respirent de l'air pur à la maison ? Une bonne question quand on sait que nous passons 80% de notre temps à l'intérieur.

Notre air intérieur : 8 fois plus pollué que l'air extérieur !



Une pollution dont nous ressentons les effets invisibles au quotidien.

Julie P., 32 ans, est la maman comblée de Yoan, 8 ans et de Noémie, 5 ans. Quand ils ont emménagé dans leur nouvelle maison, l'aîné a enchaîné les rhumes et la cadette a eu sa première crise d'asthme.

« Je croyais pourtant avoir tout bien fait en interdisant de fumer à la maison, en achetant une literie anti-acariens, en aérant 10 minutes chaque matin et en interdisant au chat la chambre des enfants, mais ça ne suffisait pas ! »

La chasse aux polluants

Nos habitations comportent de multiples polluants : poils, poussières, pollens et moisissures ainsi que des composés organiques volatils (COV) au pouvoir irritant voire allergisant.

En cause, l'humidité, les défauts de ventilation, les peintures, les moquettes, l'ameublement, les bougies parfumées et certains produits d'entretien.



Un filtre HEPA garanti haute efficacité



Chaque jour nous respirons environ 10 000 litres d'air : plus de 12 kg !

Gaz d'échappement, poussières, pollens et autres particules venues de l'extérieur s'ajoutent aux polluants de notre intérieur.

Leur accumulation sensibilise les occupants de la maison, provoquant toux, rhinites, conjonctivites et, à terme, asthme et allergies.

Une solution existe

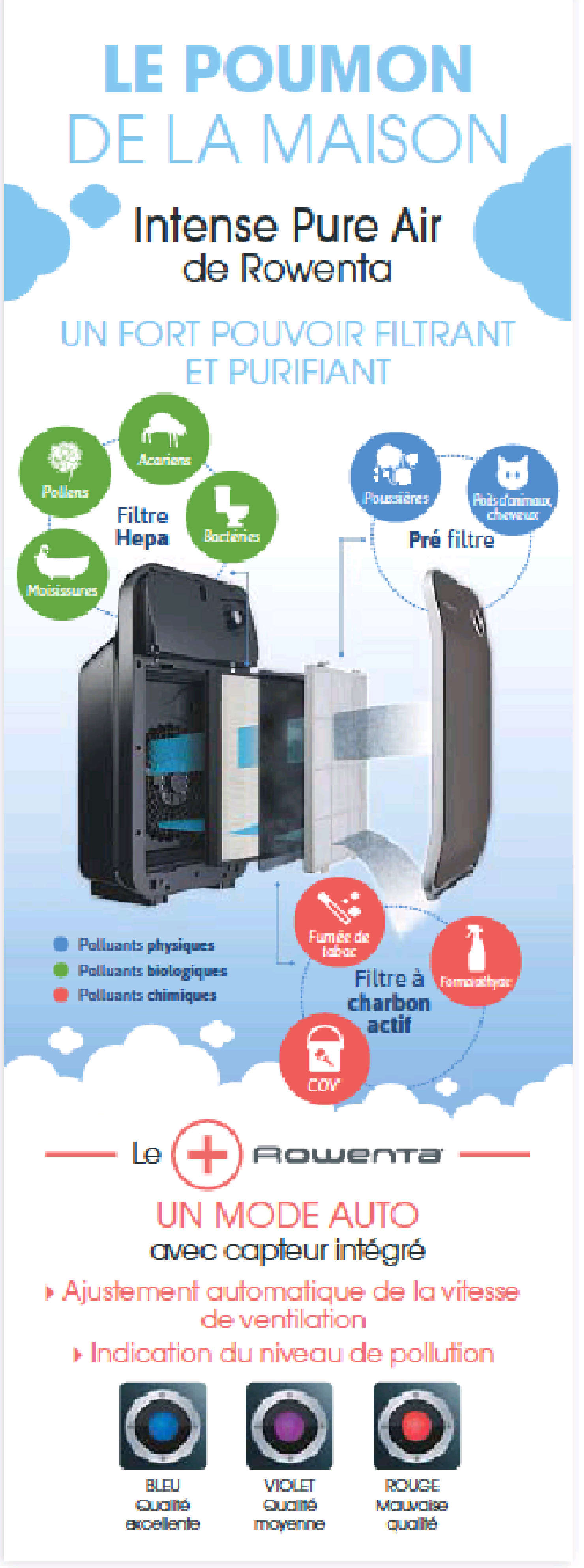
En complément d'une aération quotidienne, un système de purification d'air permet de filtrer un maximum de particules polluantes.

*« J'ai donc choisi un **purificateur d'air de Rowenta**,* explique Julie P., *car il me fallait une solution à la fois saine, naturelle, automatique et d'une efficacité garantie.*
De plus, ce système était recommandé par la British Allergy Foundation : un gage de confiance.

Ses filtres sont capables de retenir 99,5% des particules les plus fines et 1 heure suffit pour purifier 70 m².

Un voyant lumineux indique si l'air que nous respirons est pur, ce qui est vraiment rassurant » ■

Faites l'auto-diagnostic
de la qualité de votre air intérieur
sur **www.qualite-air.rowenta.fr**







SENTEURS DU MONDE

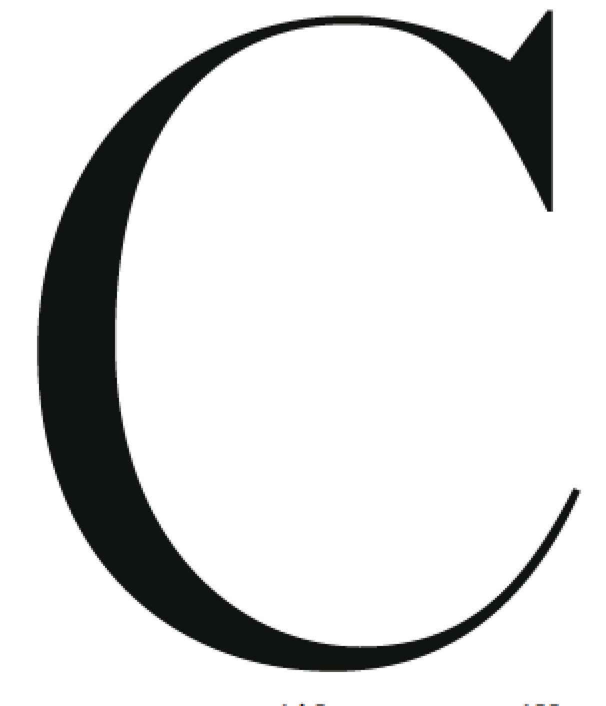
1 ***Séville à l'aube,*** *L'Artisan parfumeur, 96 € les 125 ml.*
2 ***La Fille de Berlin,*** *Serge Lutens, 82 € les 50 ml.*
3 ***Siwa,*** *Memo, 132 € les 75 ml.*
4 ***Bal d'Afrique,*** *Byredo, 95 € les 50 ml.*
5 ***Escale aux Marquises,*** *Dior, 96 € les 125 ml.*

ESCAPADE INTIME

MON PARFUM MON AVENTURE

De la terre rouge d'Afrique aux orangers en fleur de Séville, les parfumeurs nous entraînent dans des contrées magiques, celles de notre inconscient.

PAR MARIE L'HERMET



haque matin, le monde m'appartient. Aujourd'hui, je serai andalouse, gitane têtue et enjôleuse, au sillage de fleur d'oranger et d'agrumes. Demain, un souffle d'ambre, un voile de patchouli, et peut-être oserai-je être odalisque à Istanbul. Sensuelle et intouchable. Ou piquante et poivrée, comme une Londonienne de Greenwich. Ou mutine et provocante jeune fille de Tokyo à la grâce d'une héroïne de manga. Jour après jour, me voilà autre, me voilà lointaine, livrée à la faveur des effluves d'un parfum qui m'entraîne. Pour chacun d'entre nous, le parfum a toujours été associé à l'ailleurs. En premier lieu parce que, explique l'historienne Élisabeth de Feydeau[1], « les matières premières – résines, huiles, aromates – n'étaient pas produites en Occident, elles venaient du Moyen- >>>

ANDRÉ SANCHEZ POUR PSYCHOLOGIES

>>> Orient, d'Asie ou d'Amérique latine. C'est ainsi que le parfum est intrinsèquement lié aux voyages ». Les selles de cuir des croisés, les caravelles vénitiennes, les expéditions cinglant vers la Chine ou le Brésil, les récits des marins et des marchands transportant avec eux des exhalaisons de musc, de santal, de fève tonka ou de bergamote… Sans même qu'il soit besoin de les humer, les mots et les contes ont déjà offert à notre univers onirique les images qui associent définitivement en nous odeur et voyage, ivresses olfactives et odyssées vers l'inconnu. Sans oublier, poursuit Élisabeth de Feydeau, que « l'exotisme a toujours nourri les grands créateurs, notamment les parfumeurs ».

Car nous ne sommes pas seuls dans ces folles escapades, qui s'ébauchent dès notre salle de bains. Deux imaginaires s'affrontent : celui qui appartient à notre monde intérieur et celui du parfumeur. Quand il crée La Fille de Berlin, Serge Lutens a en tête une femme des années 1930, une rebelle, d'une liberté teintée de l'inquiétude des jours sombres qui se profilent. Peu m'importe à moi, puisque je veux y respirer le Berlin de l'an 2000, et y deviner des filles androgynes qui fument dans les cafés de Kreuzberg.

EN ROUTE VERS L'INCONNU

Si les noms de destinations sont à la mode dans cette époque qui rêve d'évasion, il existe aussi des fragrances qui résonnent dans nos fantasmes sans que nous ayons besoin de les situer. Comme des archétypes qui parleraient à tous d'un ailleurs allégorique n'existant sur aucune carte. Opium d'Yves Saint Laurent, Macassar de Rochas, Grand Bal de Dior, Shalimar de Guerlain font partie de ceux-là. Margerie Barbès-Petit, directrice marketing international de Guerlain, en mesure les effets dans le monde entier. Elle parle d'« imaginaire universel ». « C'est une magie, celle du parfumeur qui, suite à un choc émotionnel fort, va réussir à faire passer ses émotions dans un parfum, qui lui-même va rencontrer celles de l'homme ou de la femme qui le portera. Comme un amateur de peinture peut se retrouver dans la création d'un peintre. »

Des apparitions

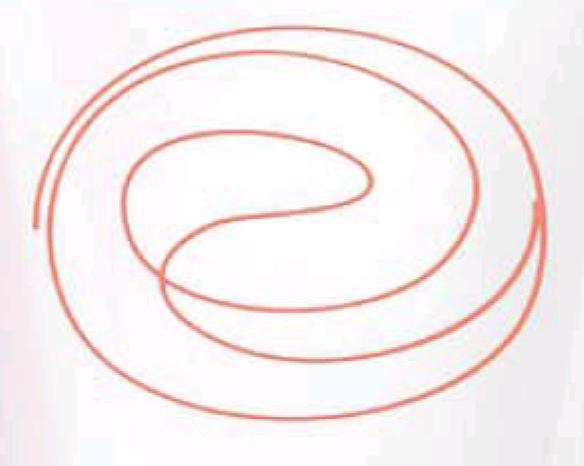
Clara Molloy, cofondatrice de la marque Memo, me retourne mon irrévérence : « Si vous ne pensez pas au parfumeur, je ne pense jamais à l'homme ou à la femme qui va porter mes parfums ! Mon inspiration, c'est le lieu. Je pars de lui, comme si j'écrivais des histoires. Au départ, il faut que l'endroit soit fort, parfois à connotation religieuse ou spirituelle, voire magnétique. Qu'il possède une personnalité qui donne une direction au parfum. Avec Siwa, au nom emprunté à une oasis du désert égyptien, c'est un souvenir de nuit glaçante qui tombe sur un sable très fin, lumineux. Je raconte mes sensations, mes émotions ; Aliénor Massenet, notre nez, me dit ce que ça lui évoque en termes de matières. Et l'échange démarre, entre nous, comme une partie de ping-pong. »

Pour parler des parfums, nous avons bien sûr les mots à notre disposition. En dépit de leur imperfection, nous ne sommes pas totalement démunis si nous nous fions à nos émotions. Fermez les yeux. Dites-vous « Séville ». Que vous vient-il ? L'odeur des orangers en fleur, peut-être une trace de l'encens que traînent dans leur sillage les processions pascales, ou celle du sable des arènes au soleil estival. Votre imaginaire est-il fidèle à celui de L'Artisan parfumeur et à son Séville à l'aube ? Qu'importe ! Car le parfum possède le pouvoir de convier à d'autres voyages, plus lointains, plus bouleversants, plus intimes. Les soignants de la psyché ne s'y sont pas trompés. Depuis les travaux des fondateurs de l'Institut de psychothérapie, André Virel et Roger Frétigny[2], nous savons que les parfums agissent sur l'inconscient : ils facilitent l'apparition >>>



FRAGRANCES ORIENTALES
1 *Tokyo, Guerlain, 150 € les 150 ml.*
2 *Jaïpur, Boucheron, 90 € les 100 ml.*
3 *Coromandel, Chanel, 250 € les 200 ml.*

DERRIÈRE LA QUALITÉ
DES SOINS EAU THERMALE AVÈNE,
SE CACHE…



>>> d'images, de scènes significatives, elles-mêmes sources d'émotions et de désirs. Une passante dans la rue, un sillage d'Air du temps de Nina Ricci, et ma mère apparaît. Pas devant la femme adulte que je suis, mais penchée vers la petite fille qui s'est couronné le genou en tombant de vélo. Respirer une fragrance, c'est se recentrer, faire un voyage en soi.

En quête de soi

Et pour nourrir cette balade intérieure, comme le démontrent toutes les techniques de thérapie psychocorporelles telles que la visualisation ou l'hypnose, rien ne vaut l'association d'une image et d'une odeur. Laisser affleurer à notre conscience le lien entre un parfum et un paysage – connu ou inconnu – est une fenêtre offerte à notre inconscient et à ses messages. Le fondateur de l'Olfactothérapie[3], Gilles Fournil, utilise tous les jours l'odeur des huiles essentielles pour dénouer des blocages ou trouver des réponses à des questions existentielles. Il est convaincu, en accord avec les travaux du biologiste Luca Turin[4], que le pouvoir vibratoire des molécules du parfum est extrêmement puissant : « Si l'on accepte une grille de lecture liant les vibrations de l'odeur aux chakras, comme c'est le cas dans toute médecine énergétique, des portes essentielles de la connaissance de soi peuvent s'ouvrir. C'est ainsi que l'on peut comprendre que l'odeur pose des questions à l'inconscient comme à l'imaginaire. Par exemple, il y en a essentiellement trois qui parlent au deuxième chakra, celui des désirs et de la sensualité : le santal, la myrrhe et l'ylang-ylang. Or, ces trois odeurs vous transportent immédiatement dans un univers oriental. » Et cela même si l'on n'a jamais traversé ces contrées, car la mémoire n'est pas que souvenirs. Elle est l'enfant émerveillé de nos rêves, des livres, des films qui nous touchent et que font résonner en nous les noms des parfums. Le Coromandel de Chanel réveille en nous l'Inde de Kipling ou d'Arundhati Roy. Un Bal d'Afrique de Byredo et nous voilà Karen Blixen valsant dans sa ferme du Kenya. Arabian Nights de Kilian nous transporte au pays des *Mille et Une Nuits*. Et comment ne pas entendre la voix de Jacques Brel murmurer à notre oreille – « Et la nuit est soumise/ Et l'alizé se brise/ Aux Marquises[5]... » – rien qu'à la vue de l'étiquette d'Escale aux Marquises de Dior ?

Dans le sillage des dieux

Voyage ultime, le parfum nous entraîne dans le sillage des dieux. D'ailleurs, rappelle Élisabeth de Feydeau, Hermès est celui des voyageurs. Avant même que les créations de la célèbre maison ne s'appellent Équipage, Calèche ou l'énigmatique Voyage, Égyptiens, Hébreux, Babyloniens, Romains accompagnaient leurs offrandes sacrificielles d'essences, afin qu'elles agréent aux dieux. Brûlées, les volutes d'huiles ou d'aromates décrivaient dans le ciel l'union symbolique du matériel et du spirituel. Le parfum est un voyage initiatique qui nous permet de revenir vers nous-mêmes. Comme le fabuleux Phénix qui ne cesse de renaître grâce aux cendres embaumées de myrrhe et d'encens de son nid.

1. Élisabeth de Feydeau, auteure des Cent Un Mots du parfum *(Archibooks, 2013).*
2. André Virel et Roger Frétigny, auteurs de L'Imagerie mentale, introduction à l'onirothérapie *(Éditions du Mont-Blanc, 1968).*
3. Sur l'Olfactothérapie, voir le site de Gilles Fournil : olfactotherapie.com.
4. Luca Turin, auteur avec Tania Sanchez de Perfumes, the A-Z Guide *(Penguin Books, 2009, en anglais).*
5. Extrait des Marquises *de Jacques Brel.*



PLAISIR D'ESSENCES
1 ***Voyage**, Hermès, 90 € les 100 ml.*
2 ***Shalimar, Ode à la vanille**, Guerlain, 91 € les 50 ml.*
3 ***Opium**, Yves Saint Laurent, 69 € les 75 ml.*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com
Spécial Noël. Retrouvez un espace dédié aux fêtes. En plus de la sélection présentée dans ces pages, nous vous offrons une échappée dans l'univers des beaux livres, de la high-tech, des jouets ou de l'élégance glam.

...LA COSMÉTIQUE STÉRILE, INVENTÉE PAR LES LABORATOIRES PIERRE FABRE.



Pierre Fabre

Les Laboratoires Pierre Fabre créent la Cosmétique Stérile pour vous proposer des soins apportant l'essentiel à votre peau, en toute sécurité. Cette innovation majeure vous garantit des produits sans conservateur, composés des seuls actifs essentiels, stérilisés selon les normes en vigueur dans l'industrie pharmaceutique, sans aucun risque de contamination bactérienne tout au long de l'utilisation grâce à un process de fabrication et un système de conditionnement uniques au monde.

Une nouvelle ère commence pour la dermo-cosmétique.

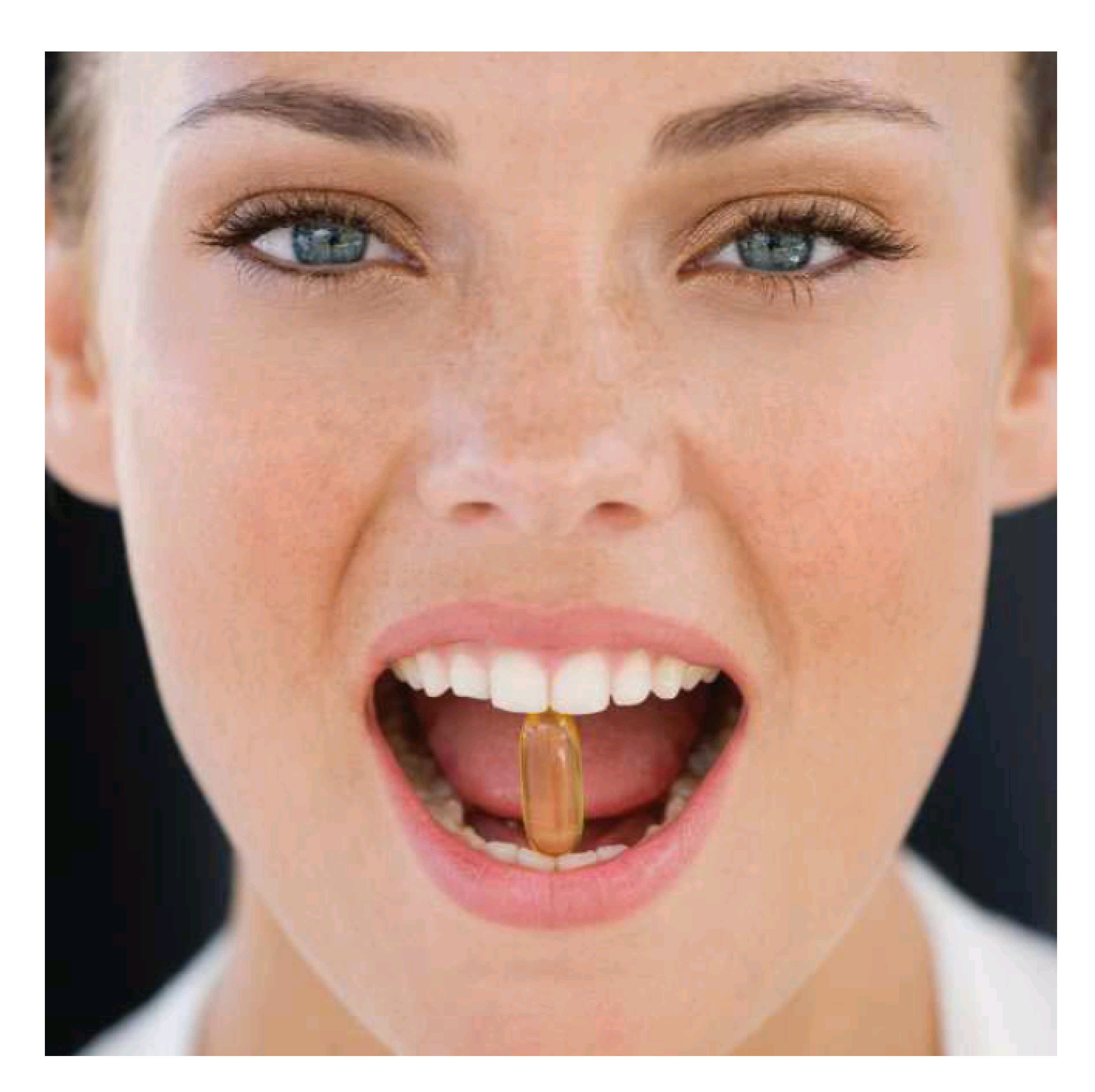


UNE INNOVATION À RETROUVER DANS LES MARQUES





Disponibles en pharmacie et parapharmacie.
Plus d'information sur www.cosmetique-sterile.com.



MIEUX CONNAÎTRE LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Ni posologie ni promesse d'action ne peuvent désormais figurer sur les boîtes des compléments alimentaires, selon une décision européenne entrée en vigueur en décembre 2012 pour protéger le consommateur. Il devient du coup difficile de se faire une idée précise de leur rôle et de leur efficacité. Avec deux médecins, Brigitte Karleskind, journaliste scientifique, s'est appuyée sur plus de trois mille études et détaille les bénéfices de ces substances, les doses couramment utilisées, les modes d'action ou encore les contre-indications, les effets indésirables… Un outil précieux pour chacun, sceptique ou convaincu. MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

***Guide pratique des compléments alimentaires* de Brigitte Karleskind avec le Dr Bruno Mercier et le Dr Philippe Veroli, Thierry Souccar Éditions, 448 p., 69 €. En vente uniquement sur lanutrition.fr.**

L'ADRESSE

L'APPEL DE LA FORÊT

Rien de mieux pour se ressourcer que ce spa écologique au cœur de la forêt vosgienne. Initiation à la méditation et au *pranayama* en pleine nature, cours de yoga et de qi gong, pratique d'oxygénation avec le Bol d'air Jacquier, cuisine bio, soins holistiques… Ici, l'approche du bien-être est globale et en totale harmonie avec le lieu. M.-L.G.

La Clairière, bio & spahôtel, 63 route d'Ingwiller, 67290 La Petite-Pierre. Rens. : 03 88 71 75 00 et la-clairiere.com.

BONS GESTES EN CUISINE

Elle est bonne jusqu'à quand ma blanquette ? À quelle température réchauffer des restes ? À quelle fréquence nettoyer mon frigo ? Les gestes du quotidien s'accomplissent sans y penser, et parfois les mauvaises habitudes prennent le pas. Un guide s'intéresse à toutes ces questions d'hygiène alimentaire. Une bonne idée pour éviter les pépins de santé, mais aussi le gaspillage. M.-L.G.

« Recueil de recommandations de bonnes pratiques d'hygiène à destination des consommateurs », à télécharger gratuitement sur alimentation.gouv.fr, famillesrurales.org, leolagrange-conso.org ou csfriquet.org.

CORIANDRE PURIFIANTE

Après avoir testé plusieurs types de plantes, des chercheurs américains et mexicains[1] ont constaté que la coriandre séchée absorbe les métaux lourds de l'eau et peut donc remplacer le charbon souvent utilisé dans les filtres des canalisations. En usage domestique, des feuilles de coriandre séchées dans une mousseline purifient en quelques minutes l'eau d'une carafe. M.-L.G.

1. Équipe de recherche dirigée par Douglas Schauer, de l'Ivy Tech Community College de Lafayette, en collaboration avec l'université polytechnique de Francisco I. Madero.



LA FLEUR DE L'ÂGE

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



L'Occitane **met à profit les nombreuses propriétés de l'immortelle dans ses crèmes de soin.**

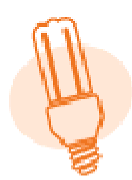
Chez L'Occitane, la naissance d'une nouvelle gamme débute souvent par une histoire. On y retrouve toujours le fondateur Olivier Baussan, une terre, des plantes et des hommes. C'est au hasard d'une promenade sur les chemins corses qu'il fréquente depuis l'enfance, qu'il rencontre l'immortelle. « J'avais déjà cueilli cette belle plante jaune, qui ne fane pas une fois coupée ; je connaissais son parfum épicé et chaud, mais je ne m'étais jamais demandé à quoi elle pouvait servir. » Jusqu'à ce jour de juin 2001, où il découvre une distillerie locale d'huile essentielle d'immortelle, « le jour exact où la seule et unique récolte de l'année était distillée », précise-t-il. La petite production artisanale, cent cinquante millilitres, était destinée à un laboratoire allemand qui avait repéré que la variété corse d'immortelle, *Helicrysum italicum*, possédait des propriétés remarquables pour soigner hématomes et contusions.

Grâce à L'Occitane, cette fleur éternelle va livrer les secrets d'autres principes actifs, notamment sur la prévention et la réparation des signes de l'âge. « Un an plus tard, j'ai demandé que l'on en cueille dix fois plus pour l'intégrer à une crème de soin », raconte Olivier Baussan. Et afin d'éviter la cueillette sauvage et le pillage (l'immortelle arrachée ne repousse pas), le fabricant de cosmétiques a créé en Corse la première plantation biologique et durable – la fleur n'avait jamais été domestiquée jusqu'alors. Désormais, tels les champs de lavande en Provence, des étendues de fleurs dorées couvrent les terres corses. Ce qui réjouit le plus Olivier Baussan dans l'épopée de l'immortelle, c'est le succès d'une aventure humaine basée sur l'échange entre les hommes et le respect de la terre. Pour L'Occitane, une crème d'exception ne se résume pas à des actifs efficaces et un parfum délicieux qui bénéficient à la peau. Elle renferme également des histoires vraies et authentiques qui nous font voyager à la rencontre des plantes et de ceux qui les cultivent.

COMMUNIQUÉ

RECYCLER MES LAMPES ? J'AI PAS TROP LE TEMPS LÀ !

Entre les enfants, le travail, les tâches diverses et variées, le planning quotidien ne manque pas de rythme.
Alors quand une lampe nous lâche, elle termine trop souvent à la poubelle, même si on aimerait faire le bon geste et la recycler… La solution : changer ses habitudes !



Recycler ses lampes : un geste bien plus simple qu'il n'y paraît !

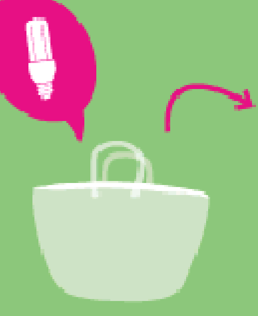
Bien sûr, nos emplois du temps tolèrent mal de nouvelles contraintes. Pourtant, le recyclage des lampes usagées est très simple : il suffit de changer très légèrement ses habitudes. Voici quelques conseils et astuces pour recycler sans s'en rendre compte !

LE RÉFLEXE MALIN

Pour permettre à cette bonne vieille lampe d'avoir une seconde vie, mettez-la directement dans le sac des courses ! C'est aussi rapide et en plus, très pratique pour penser à en racheter une sans se tromper de modèle !

Faites passer la consigne à la maison !









Il suffit alors de **déposer vos lampes dans la boite ou le bac de recyclage de votre magasin habituel.** Et voilà, finalement, c'est 3 fois rien mais ça change tout. Ensuite, Récylum, l'éco-organisme à but non lucratif agréé par arrêté ministériel, s'occupe de la collecte, du recyclage et de la dépollution.

Trouvez votre point de collecte ici





Le recyclage de vos lampes usagées, ça marche vraiment !

Vous pensez que vos petits gestes pour la planète sont inutiles ? Faux ! **Chaque geste est utile.** Quand vous recyclez une lampe, vous permettez de lutter contre la pollution, d'économiser de l'énergie et de réutiliser des matières parfois rares, indispensables à la fabrication des produits de demain. En réduisant votre **impact sur l'environnement, vous pouvez vous sentir vraiment légère !**

Quelques chiffres pour vous prouver que le recyclage des lampes, c'est du concret :

19 000 points de collecte **en France**

depuis 2006 **182 millions** de lampes recyclées

90% du poids des lampes usagées sert à la fabrication de nouveaux objets.

Aujourd'hui on veut du positif malin : On troque au lieu de jeter, on loue au lieu d'acheter, on s'échange des services… Et on recycle tout ce qui peut l'être ! En bref, on prend sa vie en main et on offre des perspectives plus optimistes aux générations futures. Et ça, ça fait du bien à tout le monde !

Merci ! Le recyclage c'est comme une grande chaîne de solidarité qui marche grâce à vous, aux magasins qui mettent les bacs à disposition et aux professionnels du recyclage qui collectent et traitent au quotidien !

récylum
Éco-organisme à but non lucratif

Plus d'informations sur : www.malampe.org ou N°Azur 0810 001 777

Récylum : RCS Paris B 482 323 946



PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD
PHOTOS PHILIPPE VAURÈS-SANTAMARIA



HÉLÈNE DARROZE
Notre « cuisinière des émotions » est chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, de l'hôtel Connaught à Londres, et d'un restaurant à Moscou, le Raff House. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les histoires, les souvenirs, les émotions qui les ont inspirées.



« Si j'avais un vœu à faire pour les fêtes, ce serait de réunir mes filles, Charlotte et Quiterie, mes grands-parents et mes arrière-grands-parents, qu'elles n'ont jamais connus. Comme je parle souvent de mes grands-mères, Louise et Charlotte, et de mon arrière-grand-mère Hortense, j'ai plutôt imaginé des recettes qui évoquent les hommes de la famille. J'ai associé l'huître à mon grand-père Jean, qui avait un restaurant deux étoiles, le roi Jean comme on l'appelait. Une figure incroyable, respectée pour sa cuisine de terroir. En hiver, il nous emmenait au "marché au gras", à Villeneuve, où s'échangeaient les plus beaux canards et foies gras de la région. Nous étions fiers de marcher à ses côtés. Pierre, mon grand-père maternel, était artisan charpentier. Je garde le souvenir de l'odeur du bois qu'il découpait dans son atelier. Parmi tous les plats traditionnels en sauce, j'ai choisi les ris de veau avec le vol-au-vent, qu'il affectionnait particulièrement. Mais j'ai plus de souvenirs avec mon arrière-grand-père Louis, qui a vécu plus longtemps que Pierre. Après la sortie de l'école, il nous attendait dehors dans son fauteuil d'osier, mon frère, mes cousins et moi, avec des caramels Poulain. Des moments inoubliables de mon enfance, qui imprègnent toutes mes créations culinaires. Aujourd'hui, sur mon chariot de mignardises, il y a toujours des caramels. »

JEAN-FRANÇOIS ROBERT POUR PSYCHOLOGIES. STYLISME SANDRINE ANGEL

“J’ai associé cette recette à mon grand-père Jean, que tout le monde appelait le roi Jean”

HUÎTRES FINES DE CLAIRE EN GELÉE DE CONCOMBRE

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 5 minutes
Ingrédients
24 huîtres fines de claire
2 concombres
3 feuilles de gélatine
2 tranches de pain de seigle
30 g de graisse de canard
1 pomme granny-smith
100 g de gros sel de mer

Préparation
Passez les concombres à la centrifugeuse, puis au chinois pour obtenir trois cents grammes de jus. Portez-en un tiers à frémissement sur feu doux. Incorporez les feuilles de gélatine. Une fois celles-ci bien fondues, mélangez avec le reste du jus et laissez prendre au réfrigérateur.
Détaillez les tranches de pain en bâtonnets. Passez-les sous un gril avec un peu de graisse de canard jusqu’à ce qu’ils deviennent très croustillants. Découpez de fins bâtonnets de pomme.
Ouvrez les huîtres. Videz leur première eau, détachez la chair du pied, puis attendez quelques minutes qu’elles rendent leur deuxième eau. Videz-la également.
Au moment de servir, tapissez six grandes assiettes de gros sel, puis, sur chacune d’elle, déposez quatre huîtres en rosace. Recouvrez leur chair de gelée de concombre que vous parsèmerez de croûtons de pain de seigle et de bâtonnets de pomme.

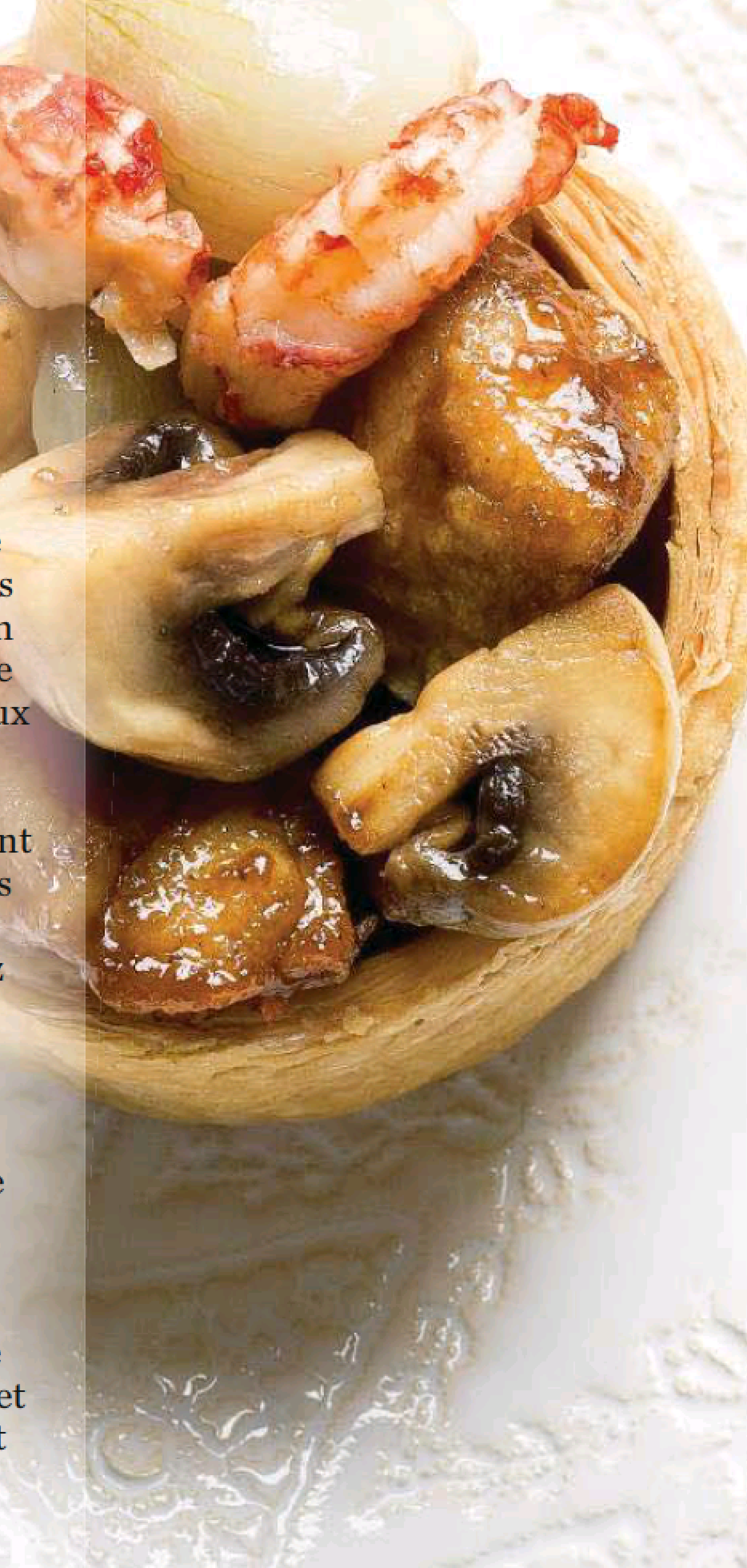
>>>

VOL-AU-VENT AUX RIS DE VEAU ET ÉCREVISSES « PATTES ROUGES »

Pour 6 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 30 minutes
Ingrédients
400 g de ris de veau
30 écrevisses « pattes rouges »
500 g de pâte feuilletée
50 g de beurre clarifié
½ l de bouillon de volaille
25 cl de crème fraîche liquide
120 g de foie gras de canard en terrine
3 l de court-bouillon
300 g de champignons de Paris
50 g de graisse de canard
5 cl de crème montée
Sel et piment d'Espelette

Préparation
Faites dégorger les ris de veau.
Préchauffez votre four à 200 °C. Détaillez la pâte feuilletée en six bandes d'environ six centimètres de large et vingt centimètres de long. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez-en les deux faces de beurre clarifié. Disposez chaque bande de pâte entre deux bandes de papier sulfurisé. Enroulez chacune d'entre elles autour d'un emporte-pièce de six centimètres de diamètre et enfournez-les pendant huit minutes. Réservez dans un endroit sec. Dans une casserole, versez le bouillon de volaille et la crème liquide. Laissez réduire de moitié. Ajoutez le foie gras et faites cuire pendant huit minutes. Mixez le tout et passez au chinois. Assaisonnez. Faites blanchir les ris de veau pendant huit minutes. Laissez-les refroidir. Épluchez-les et détaillez-les en petits dés de deux centimètres de côté. Faites cuire les écrevisses quatre minutes dans un court-bouillon. Détachez les queues et décortiquez-les. Épluchez les champignons de Paris et détaillez-les en quartiers. Au moment de servir, assaisonnez les écrevisses, les ris de veau et les champignons de Paris. Poêlez-les séparément avec un peu de graisse de canard. Rassemblez le tout dans une sauteuse. Dans chaque assiette, posez un rouleau de pâte feuilletée et versez la garniture au centre. Ajoutez la crème montée dans la sauce, émulsionnez et versez-en un peu dans chaque feuilletage. Présentez le reste en saucière.

“Le ris de veau était le plat préféré de Pierre, mon grand-père maternel”





> “Après la sortie de l’école, Louis, mon arrière-grand-père, nous attendait toujours avec des caramels”

CARAMELS AU BEURRE DEMI-SEL ET À LA VANILLE BOURBON

Pour 6 personnes
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients
1 gousse de vanille Bourbon
130 g de crème liquide
210 g de beurre demi-sel
265 g de sucre
35 g de glucose[1]

Préparation
Fendez la gousse de vanille en deux. Portez la crème, le beurre et la vanille à ébullition, puis retirez la gousse. Dans une autre casserole, faites cuire le sucre et le glucose jusqu’à l’obtention d’un caramel blond. Hors du feu, ajoutez le mélange de crème et de beurre. Puis faites cuire à nouveau sur feu doux pendant trois minutes. Versez la préparation sur une plaque d’un centimètre de hauteur. Laissez refroidir. Découpez le caramel en carrés de deux centimètres de côté. Enveloppez chaque bonbon dans du papier transparent.

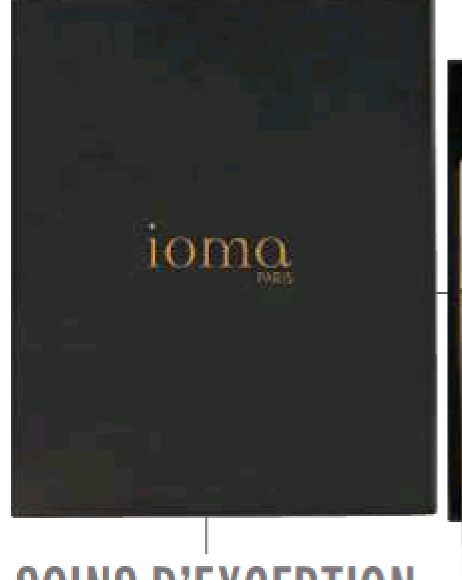
1. Grâce au glucose, les caramels restent mous. On peut s’en procurer chez son pâtissier. Il est possible de le remplacer par du sucre, mais les caramels seront un peu plus durs.

C'EST NOUVEAU

LA BELLE ÉGÉRIE

C'est la délicieuse Inés Sastre qui prête son image à la gamme anti-âge Magnificence. Preuve que les années se traversent en beauté.

LIERAC. Magnificence Crème Veloutée. 65 € les 50 ml. En pharmacies et parapharmacies.





SOINS D'EXCEPTION

Ioma propose 500 coffrets numérotés pour les fêtes, avec 2 soins anti-âge habillés d'or et toujours le capteur pour mesurer son taux d'hydratation.

IOMA. Coffret Booster Jeunesse. Édition limitée Gold. 295 €. En vente dans les parfumeries Marionnaud et Beauty Succès.



ESPRESSO À LA CARTE

Équipée d'un sélecteur de grains personnalisables, cette machine à café italienne permet de régaler tous les amateurs de grand café.

SAECO. Moltio. 899 €. Rens. : 01 57 32 40 51.



CRÈME COUTURE

L'iconique crème de soin hydratante de Nivea s'offre une nouvelle robe pour la saison, dessinée par le fashion designer anglais Giles Deacon.

NIVEA. Soft. Édition limitée. 3,99 € les 200 ml. En grandes surfaces.



PLUS BELLE LA FÊTE

Ce luxueux coffret de Noël renferme une eau de parfum, un lait pour le corps parfumé et une miniature.

LANCÔME. Coffret La Vie est Belle. 159 €. 75 ml et 200 ml. En parfumeries et grands magasins.



SUR LA ROUTE

Technologie dernière génération, lignes fluides, design élégant et réduction d'émissions de gaz NOx et CO_2. Parfaite pour les familles nombreuses.

CITROËN. Grand C4 Picasso.



10 ANS

Le célèbre parfum aux accords de musc blanc et aux facettes florales et boisées fête une décennie de succès.

NARCISO RODRIGUEZ. Musc For Her Celebration. 105,90 €. En parfumeries et grands magasins.



DES MAINS DE MIEL

Cette crème de soins renferme du miel de manuka, très apprécié pour ses propriétés cicatrisantes, réparatrices et antibactériennes.

Comptoirs et Compagnies. Soin Mains. 7,20 € les 50 ml. www.comptoirsetcompagnies.com.







EMBELLIR SA PEAU

Cette crème à la texture riche aide la peau à se reconstituer naturellement pour retrouver confort et souplesse.

Bioderma. Atoderm. 13,55 € les 500 ml. En pharmacies et parapharmacies.



DÉTOX AVANT LES FÊTES

Diluer un bouchon de ce complément alimentaire dans un grand verre d'eau pendant 14 jours permet de se purifier et d'affiner sa silhouette.

Arkopharma. BioDetox 4.3.2.1. Minceur. 14,50 € les 280 ml. En pharmacies et parapharmacies.

DES ONGLES EN FÊTE

Ces *top coats* pailletés se posent sur n'importe quel vernis pour transformer ses ongles en bijoux.

L'Oréal Paris. 6,85 € l'un. En grandes surfaces.



L'ÉNERGIE À BOUT DE BRAS

La couleur vive de ce sac en cuir souple et son côté pratique avec toutes ses poches donnent envie de l'adopter pour l'hiver.

Caroll. Sac. 380 €. www.caroll.com.

LE GRAND BLUFF !

Cette base comblante et correctrice contient des réflecteurs de lumière capables de « flouter » les rides et les imperfections en… cinq secondes.

Garnier. Lisseur Optique 5 Sec. 11,20 € les 30 ml. En grandes surfaces.





LA SUGGESTION DU CHEF

Le chef du restaurant La Toque Verte propose désormais un service de traiteur, qui livre, à Paris, des plats français, italiens ou végétariens, toujours frais et délicieux.

La Toque Verte. Ta Cantine. Devis sur demande. 15 € de livraison. www.tacantine.fr.

AVEC LE FROID DE L'HIVER, MUSCLES ET ARTICULATIONS SONT MIS À RUDE ÉPREUVE. SOLUTIONS NATURELLES ET EFFICACES POUR SOULAGER INSTANTANÉMENT CES DOULEURS.

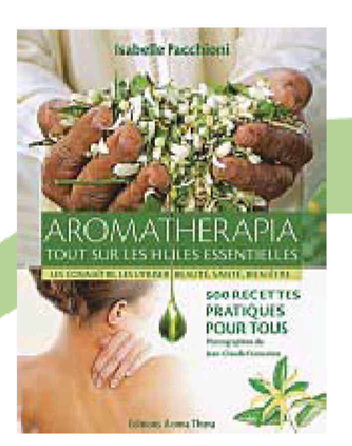
Stop aux douleurs articulaires et musculaires

Dans un monde qui tourne de plus en plus vite, le stress de la vie moderne pourrait-il expliquer que les douleurs articulaires et musculaires touchent un nombre de plus en plus important de personnes ? En partie, oui, car il est vrai que nos muscles et articulations sont aujourd'hui rudement sollicités : mouvements brutaux, rapides et répétés, efforts continus, mauvaises positions devant les ordinateurs ou devant la télé, postures difficiles dans les transports en commun… Additionnés au vieillissement naturel, ces facteurs font que vingt millions de Français sont aujourd'hui sujets aux douleurs articulaires ou musculaires : arthrose, arthrite, mal de dos, rhumatismes, torticolis ou lumbago.

L'aromathérapie propose une solution efficace et 100 % naturelle à ces problèmes. Grâce à leur extraordinaire pouvoir de pénétration et à leur concentration, les huiles essentielles offrent une réponse antidouleur rapide, ciblée et adaptée. Anti-inflammatoires, anti-raideurs, anti-gonflements, les huiles essentielles sont également très appréciées pour leur remarquable tolérance. Ainsi, le romarin à camphre est utilisé pour ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires, tandis que la marjolaine est antidouleur et antispasmodique par excellence. Accompagnée de massages, l'aromathérapie est un traitement idéal, car il est possible d'en mesurer ses effets sur la douleur de façon très rapide.



Le romarin à camphre est utilisé depuis des siècles pour dissiper contractures, crampes et douleurs musculaires.



LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

Auteure d'*Aromatherapia – Tout sur les huiles essentielles*, Éditions Aroma Thera, 2011.

Pour les douleurs récurrentes ou aiguës des sportifs ou des seniors : comptez sur l'effet « chaud/froid » (camphre naturel/menthol naturel) et les 14 huiles essentielles antidouleur du nouveau Baume Calmant Puressentiel Articulations. Sa texture baume super enveloppante anesthésie la sensation de douleur et améliore la mobilité au quotidien. Il est de plus en plus apprécié par les médecins du sport !



DES SOLUTIONS EFFICACES POUR



CALMER UNE DOULEUR EN UN TOUR DE MAIN **100 % naturelles, 100 % pures et 100 % actives,** les 14 huiles essentielles du **Roller Puressentiel Articulations** ont un effet apaisant immédiat qui libère les tensions articulaires et musculaires. Très facile à manier, le Roller libère ses molécules aromatiques actives directement sur les zones douloureuses (nuque, épaules, genoux, coudes, hanches…) et vous permet de retrouver la souplesse de vos mouvements. Un « massage express », qui peut être effectué à tout moment de la journée, sans se salir les mains.

CHAUFFER LES MUSCLES EN CONTINU Les **Patchs Chauffants Puressentiel Articulations** sont les premiers qui unissent l'**action antidouleur de 14 huiles essentielles et l'effet chauffant naturel du capsicum –** un extrait chauffant naturel. Ces patchs soulagent et apaisent non seulement les simples douleurs articulaires et musculaires, mais aussi les raideurs, les tendinites, les lumbagos, les courbatures, les contractures, le torticolis, l'arthrose, l'arthrite et les rhumatismes. Testés sous contrôle dermatologique, ils garantissent un effet chauffant constant et continu jusqu'à huit heures*.



Une efficacité démontrée. Ainsi, une étude a été menée sur l'efficacité du **Roller Puressentiel Articulations aux 14 huiles essentielles***. Sous le contrôle d'un médecin généraliste et d'un kinésithérapeute, elle a montré l'efficacité de cette formule immédiatement après la première application, avec un apaisement significatif des douleurs pour 93 % des utilisateurs et un effet calmant durable pour 88 % d'entre eux. Au terme des quatre semaines de l'étude, ce groupe de personnes a procédé à une auto-évaluation : 100 % d'entre eux ont constaté une amélioration très nette de la mobilité, des mouvements plus souples, une réduction de la douleur au réveil et une amélioration de la qualité de vie.

* Étude scientifique Puressentiel



Inscrivez-vous à notre newsletter A.Vogel sur **www.avogel.fr** - rubrique newsletter
Documentation sur simple demande à Bioforce France 5a, rue Lavoisier - 68015 COLMAR Cedex
Tél. 03.89.21.42.00 - Email. contact@bioforce.fr - Eshop. www.avogel.fr

le Cahier *du* mieux vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM

Directrice commerciale : Régine Pacail - 01 41 34 76 39 - regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero - 01 41 34 76 43 - therese@psychologies.com

LES ANNONCES



Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

FORMATIONS

Gérer les personnalités

Fasciné par le développement de la personnalité et la communication, François Bocquet a ouvert le Centre de formations relations humaines à Lille en 1986, qu'il a rebaptisé Institut François Bocquet (IFB) et installé près de Fontainebleau en 1991. Aujourd'hui, cet organisme de formations centrées sur la personne compte une quarantaine de collaborateurs et propose plus de mille séminaires réputés pour leur originalité et leur convivialité : « Dominer les colères et les conflits », « Gérer les personnalités difficiles », « Le temps, mode d'emploi »… François Bocquet est aussi l'auteur d'ouvrages qui présentent ses réflexions et ses découvertes sur la personnalité individuelle, dont on découvrira avec plaisir le ton vivant, impertinent et parfois iconoclaste : *Découvrez la face cachée de votre personnalité*, *L'Art de perdre son temps et d'en faire perdre aux autres*, *L'Art de se faire des ennemis et de saboter ses relations de couple*, *L'Art de démotiver ses collaborateurs et de saborder son entreprise* (tous publiés aux éditions Performances).

Toute l'année, dans près de cent vingt villes francophones. Rens. : performances.fr.

Devenir naturopathe

L'Institut français des sciences de l'homme (IFSH) a été fondé en 1985 par Patrice Ponzo, l'un des pionniers de la naturopathie. Cette approche holistique de plus en plus prisée en France, synthèse des méthodes naturelles de santé, recouvre notamment l'iridologie, la diététique, l'aromathérapie, la phytothérapie, la morphotypologie, la réflexologie, l'hydrothérapie… L'IFSH présente une formation complète diplômante en deux ans. Vingt professionnels, dont certains de stature internationale, dispensent un enseignement qui privilégie la pratique et l'utilisation des techniques multimédias. L'institut propose aussi des formations par correspondance ou en e-learning, des spécialisations, des méthodes complémentaires (auriculothérapie, anatomie, physiologie…), des stages thématiques, ainsi qu'une formation en massages (sept techniques différentes).

Toute l'année à Paris, Ajaccio, Marseille, Montbéliard, Nantes, Nice, Toulouse, Tours. Rens. : ifsh.fr.

Sophrologie et relaxation

L'École d'enseignement supérieur de sophrologie appliquée d'Île-de-France (Essa), fondée par la thérapeute Anne Almqvist en 2004, propose une formation double en sophrologie et en relaxation. Ce cursus diplômant permet d'acquérir en deux niveaux – sophrologue praticien et relaxologue, puis maître praticien en sophrologie – les connaissances nécessaires à la pratique professionnelle de la sophrologie caycédienne et de la relaxation thérapeutique. Ouvert à tous, cet enseignement est placé sous le concept : vivre la méthode, l'expérimenter soi-même, la maîtriser et l'appliquer.

Début de la prochaine promotion premier niveau : les 27 et 28/1/2014, à Vincennes (94). Prix cycle niveau 1 : 2 200 €. Rens. : 01 60 33 01 42 et essasophro.com.

L'art de l'écoute

Inventée par le psychologue américain Carl Rogers (1902-1987), l'Approche centrée sur la personne (ACP) est une méthode de relation d'aide qui favorise, grâce à l'écoute active et à l'empathie, la reconnaissance des qualités propres à chacun. Fondée en 2000, l'association ACP Formations propose des cycles d'enseignement répartis en deux catégories : l'entretien d'aide (un an) ; la psychothérapie dans l'accompagnement en ACP (trois ans). Le cycle complet est sanctionné par un certificat de « psychothérapie et counselling dans l'Approche centrée sur la personne » et peut être suivi par des formations complémentaires.

Toute l'année, à Paris. Prochaine session : les 22 et 23/2/2014. Rens. : 01 46 89 01 67 et acpformations.free.fr.

Constellations familiales

Le Fil d'Ariane est une école créée à Orléans par Isabelle Seguin Robbes et Hervé Robbes, qui ont tous les deux un long parcours de formation en développement >>>

Médecine chinoise

La médecine chinoise répond à une nécessité très actuelle, puisqu'elle est à la fois préventive, énergétique, holistique et une philosophie de vie… Cette approche cohérente prend donc en compte l'être humain dans ses dimensions non seulement physiques, mais aussi émotionnelles. Installé près d'Avignon depuis 1987 et dirigé par Thierry Vinai, l'Institut de médecine traditionnelle chinoise (IMTC) propose une formation complète, accessible à tous (une formation préalable en médecine occidentale n'est donc pas nécessaire) et certifiante (diplôme français de médecine traditionnelle chinoise). Qi gong et diététique sont en option. Le cycle complet, d'une durée de cinq ans, comporte des cours d'acupuncture, de massage thérapeutique et de pharmacopée. Il peut être suivi par un cursus d'études approfondies comprenant un stage clinique en Chine.

Toute l'année, à Paris, Avignon, Toulouse (et prochainement Bordeaux). Rens. : 04 90 03 72 50 et imtc.fr.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF


LeDôjô
Des formations certifiantes aux métiers de la relation d'aide
PRATICIEN EN PSYCHOTHÉRAPIE
COACH
PNL
HYPNOSE ERICKSONIENNE
LIGNE DU TEMPS
SUPERVISION
CONFÉRENCES ET SOIRÉES À THÈME GRATUITES
Certifié
NLPNL
Qualifié
OPQF
www.ledojo.fr
Tél. : 01-43-36-51-32
2 square Vermenouze 75005 PARIS


LA TISANE PROVENÇALE
depuis 1932 en Pharmacie
naturellement efficace
N°1 - Constipation
N°4 - Nervosité, Sommeil
N°2 - Perte de poids - Sveltesse
N°5 - Digestion
N°3 Circulation sanguine
N°6 Articulations
N°9 - Energie

>>> personnel et ont voulu partager leur passion de la vie. On pourra y suivre des formations certifiantes de praticien et maître praticien en hypnose éricksonienne (en dix jours, à raison de trois sessions sur une année), des formations aux constellations familiales (en deux ans, à raison de cinq week-ends sur une année)… Le programme du Fil d'Ariane comporte aussi des stages de deux jours et des ateliers en soirée de communication non violente, constellations familiales ou hypnose éricksonienne, des consultations individuelles, des conférences, des méharées dans le désert (à découvrir sur leur nouveau site Odyssée intérieure : confiance-en-soi-developpement-personnel.fr).

Toute l'année, à Orléans, Tours, Les Sables d'Olonne. Rens. : 02 38 56 05 60 et lefildariane.eu. Sur les constellations familiales, lire également notre article p. 188.

Découvrir la sexothérapie

Prepapsy a été fondé par Charles Gellman, neuropsychiatre spécialisé dans la gestion du stress, la sexologie, la psychothérapie pour couples, et auteur de nombreux livres comme *Suis-je normal(e) Docteur ?*, avec Chantal Higy-Lang (Eyrolles, 2004). Cet institut a mis en place une formation certifiante en sexothérapie humaniste et sexcoaching en deux années. Chaque module de trois jours intègre des données théoriques, pratiques et psychocorporelles, avec mises en situation, exercices pratiques et jeux de rôles – des techniques issues de la gestalt-thérapie, une approche originale que Charles Gellman appelle aussi « sexogestalt ».

Toute l'année, à Paris. Rens. : 01 49 53 05 88 et www.sexoformation.fr.

Les métiers du coaching

Enseignante dans les cursus de coaching à l'université Paris-VIII et chargée de la supervision des étudiants de l'université de Cergy-Pontoise, Florence Lamy a fondé Unidici International, un centre de coaching, de formation en coaching et de supervision. Coauteure, avec Michel Moral, des *Outils du coach* (InterÉditions, 2011), sa base de travail porte sur l'utilisation de l'intelligence collective relationnelle et organisationnelle. Undici propose un certain nombre de cursus et différentes techniques : prise de parole et communication, coaching d'équipe, superviseur de coachs, leader coach, ennéagramme, coaching des risques psychosociaux, cartes projectives… Les associés de cette équipe, tous intéressés par la recherche, participent à des groupes de réflexion et d'études.

Toute l'année, à Paris. Rens. : 06 64 67 90 69 et undici.fr.

EN BREF

Hypnose éricksonienne

Psychothérapeute et hypnothérapeute, Jean-Paul Dumas a fondé l'Institut Centre France d'hypnose éricksonienne, à Châteauroux, qui propose des cursus de formations (technicien, praticien, maître praticien) pour toutes les personnes impliquées dans la relation d'aide. Prochain week-end : les 25 et 26 janvier 2014. Son centre de thérapie propose aussi des séances individuelles.

Toute l'année, à Châteauroux (36). Rens. : 02 54 29 38 60 et centre-formation-hypnose.fr.

Écrire pour mieux se connaître

Récits de vie, carnets de voyage, correspondance, contes, écrits professionnels… Le centre de formation à l'écriture Aleph organise des cours, stages et séminaires d'initiation à toutes les formes de rédaction. Un programme riche réparti sur l'année à Angers, Bordeaux, La Rochelle, Lyon, Paris, Toulouse…

Programmes régionaux sur aleph-ecriture.fr.

Sophrologie

Créée à Reims par le consultant et formateur Alain Chevalier-Beaumel, coauteur d'*Exercez-vous au bonheur !* (Éditions du Puits Fleuri, 2008), l'École de sophrologie du Nord-Est (ESNE) propose une formation en sophrologie en quatorze week-ends répartis sur l'année, ainsi que des groupes de pratique ouverts à tous (une fois par semaine en soirée).

Rens. : 06 18 02 01 50 et esne51.info.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



LA BONNE IDÉE

L'oligothérapie

Magnésium, zinc, chrome… Ces minéraux métalliques présents en très infimes quantités dans notre organisme connaissent un succès grandissant. PAR ERIK PIGANI

À quoi peuvent bien servir ces microscopiques éléments de cuivre, de zinc, de chrome ou de manganèse découverts dans notre organisme ? se demande le chimiste et biologiste Gabriel Bertrand (1867-1962) à la fin du XIX[e] siècle. Il émet l'hypothèse que ces minéraux purs, même en très petites quantités – ils représentent 0,01 % de notre poids –, sont essentiels pour la vie, car ce sont des catalyseurs qui participent au bon fonctionnement de la plupart des enzymes. Il démontre qu'une carence en oligoéléments pourrait être à l'origine de certaines maladies, comme la tuberculose ou les rhumatismes, et qu'une supplémentation peut aider à les soigner. Au tout début des années 1930, le docteur Jacques Ménétrier (1908-1986) s'intéresse à ces possibilités thérapeutiques et fait lui aussi de nombreuses observations cliniques sur le traitement des maladies fonctionnelles, troubles dus à un dérèglement passager. Il met alors au point une nouvelle approche, l'oligothérapie fonctionnelle.

Fondée sur la notion de terrain (la « diathèse »), la méthode part du principe qu'un même traitement n'a pas les mêmes effets sur tous les individus. Ménétrier établit quatre types de terrains en fonction de quatre modes de réactions physiologiques et psychologiques différents, en associant à chacun un traitement de base. La diathèse allergique, dite aussi « arthritique », regroupe des individus énergiques, optimistes, ayant du mal à se coucher le soir, fatigués le matin et souffrant souvent d'allergies ; la diathèse hyposthénique concerne les personnes calmes et réfléchies, mais subissant souvent des infections ; la diathèse dystonique, les gens angoissés qui pâtissent de troubles de la circulation ; la diathèse anergique, ceux qui ont des accès dépressifs, une faiblesse immunitaire et une difficulté à s'adapter. La méthode est assez complexe, car les terrains sont tous plus ou moins imbriqués les uns dans les autres. Comme il est impossible, sans tests fiables, de connaître nos carences, il est indispensable de consulter un médecin oligothérapeute. Sur la trentaine de minéraux que contient notre organisme, une quinzaine est en vente libre dans les pharmacies, parapharmacies et magasins bio, en ampoules, comprimés ou granules. Purs, comme le chrome, nécessaire au métabolisme des glucides, ou associés, comme le fameux trio cuivre-or-argent, utilisé pour modifier le terrain pendant les états infectieux. Les oligoéléments connaissent de plus en plus de succès. Cependant, certains d'entre eux peuvent présenter des dangers en cas d'excès. Si vous voulez profiter des bénéfices thérapeutiques de ces nutriments, qui peuvent vous aider à régler nombre de dysfonctionnements, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin ; ou étudiez les sites Internet spécialisés[1] qui donnent des indications sur les apports quotidiens recommandés, les besoins et les effets réels. Dans tous les cas, gardez à l'esprit que ces nutriments agissent sur le terrain, donc sur votre nature. C'est pourquoi l'oligothérapie peut aussi être une autre façon de travailler sur soi-même.

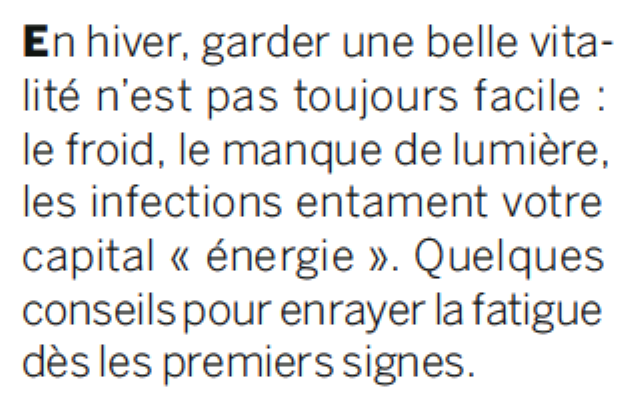
1. Notamment oligomed.com ou doctissimo.fr.

CARDOSO/BSIP

UN MOIS POUR…

Retrouver son énergie

Par Marie-Laurence Grézaud





En hiver, garder une belle vitalité n'est pas toujours facile : le froid, le manque de lumière, les infections entament votre capital « énergie ». Quelques conseils pour enrayer la fatigue dès les premiers signes.

Limitez les voleurs de vitalité : le sucre blanc, l'alcool et le manque de sommeil. Évitez le café : il entretient un système de pics et de baisses de la glycémie qui finissent par fatiguer l'organisme en le déminéralisant. Remplacez-le par un thé vert ou des tisanes d'épices[1].

Mangez tiède ou chaud : le métabolisme cherche à réchauffer l'aliment avant de le digérer, d'où une perte d'énergie. C'est pourquoi le cru et le froid ballonnent, s'assimilent mal et font même prendre du poids. « Réchauffez » les aliments froids en ajoutant des épices chaudes (curcuma, gingembre).

Ajoutez un ou deux verres de jus de légumes ou de fruits à vos repas, comme le préconise la naturopathe Anne-Laure Jaffrelo[2]. Exemples : une betterave + une carotte + une pomme ; un smoothie composé d'une banane + deux dattes + trois fèves de cacao + un demi-verre de lait d'amande ; un bol de soupe miso et des graines germées sur les plats chauds.

Prenez un petit-déjeuner énergétique : un bol de lait d'avoine + trois cuillerées à soupe de flocons d'avoine + une cuillerée à café de miel. Ce mélange stimule la thyroïde (thermostat du corps), l'immunité, les œstrogènes et régularise le transit. À éviter en cas d'hyperthyroïdie ou de maladie liée aux œstrogènes, et de façon prolongée en cas de surpoids[3].

Privilégiez des aliments anti-infectieux qui agissent comme des stimulants immunitaires : l'ail, l'oignon, le citron, le shiitaké, la goyave, le thym, la menthe, le miel.

1. Gingerola, thé boost à l'acérola, Thés de la pagode, 15 €. Tisane provençale n° 9 énergie-tonus, 6,95 €. Infusion hiver, Fleurance nature, 6,90 €.

*2. Auteure d'*En forme au naturel *(Alternatives, 2013).*

3. Selon le docteur Jean-Christophe Charrié, auteur avec Marie-Laure de Clermont-Tonnerre de Se soigner toute l'année au naturel *(Prat Éditions, 2012).*

Les bombes énergétiques

Certains nutriments peuvent nous apporter un coup de pouce en cas de fatigue. Faites des cures de deux à trois semaines d'acérola, ou cerise antillaise, riche en vitamine C (Acérola bio 1470, Santé verte, 8,90 euros) ; de ginseng (Elusanes vitalité, Naturactive, 8,90 euros) ; de produits de la ruche : miel, pollen, gelée royale, propolis (Quantastimmun, PhytoQuant, 32,50 euros) ; d'éleuthérocoque ou ginseng de Sibérie (Éleuthérocoque bio, D.Plantes, 17 euros).

Bien respirer

Une bonne respiration est fondamentale pour l'énergie. Respirez depuis le nez jusqu'au périnée. Entraînez-vous allongé sur le dos. Commencez par expirer en contractant les muscles les plus profonds et en rentrant le ventre à partir du périnée. Les côtes s'abaissent et étirent les vertèbres à l'arrière. Grandissez-vous en soufflant doucement bouche ouverte, c'est la partie la plus importante. Vient ensuite l'inspiration, qui fait descendre le diaphragme et produit une augmentation des volumes (ventre, taille, torse) ; laissez venir les bâillements durant cette phase. Faites cet exercice assis, puis debout, le plus régulièrement possible.

Le geste « essentiel »

Adoptez les huiles essentielles de pin sylvestre ou d'épinette noire, seules ou ensemble. Elles dynamisent sans énerver. Dès le matin, penchez-vous légèrement en avant les genoux pliés et tapotez la zone des surrénales (côtes flottantes) avec le dos de vos mains sur lequel vous aurez préalablement versé une goutte d'huile essentielle. Un geste recommandé en médecine chinoise.



FRANCK JUERY/PLAINPICTURE

LA MÉTHODE Les constellations familiales

Depuis qu'elle vit avec son nouveau compagnon, Martine, cadre commerciale de 38 ans, a des difficultés avec son fils de 16 ans. Elle décide de faire appel à cette technique pour résoudre son problème. PAR ERIK PIGANI

« Le problème de Martine est relativement courant dans les familles recomposées : un enfant rebelle et un compagnon qui ne fait, à son avis, pas assez figure d'autorité », explique Gérard Fossat, cofondateur, avec son épouse Samaï de l'institut LiensPsy. « Mariée avec un artiste, elle est séparée et, comme elle a une bonne situation professionnelle et fait quasiment vivre la famille, elle a obtenu la garde de leur fils. Elle a participé à un stage avec son nouveau compagnon, un médecin d'une cinquantaine d'années, où elle a décrit son adolescent comme un rebelle irritable, avec de sérieux problèmes scolaires, qui, surtout, fait tout pour éviter le moindre rapport avec son compagnon. J'ai demandé à Martine de se placer au centre de la pièce. » Cette méthode, qui se pratique en groupe uniquement, consiste à créer une « constellation familiale » en choisissant au hasard parmi les autres participants du stage, ceux qui vont représenter les membres de la famille, et à attribuer à chacun d'entre eux un rôle. Martine a choisi quatre personnes pour incarner son fils, son nouveau compagnon, son ex-mari et elle-même.

« Le plus important, dans cette méthode, c'est la façon dont la personne positionne les personnages dans l'espace, l'endroit exact où elle va leur demander de se tenir, leur posture, l'orientation de leur regard, poursuit Gérard Fossat. C'est une mise en scène de l'image de la famille que l'on porte en soi. » Après avoir installé sa propre représentante au centre de la scène, Martine a placé le représentant de son fils à sa gauche, celui de son nouveau compagnon à sa droite et celui de son ex-mari à l'extrémité de la pièce, le dos tourné. « La première mise en place reflète souvent la façon dont la personne perçoit la situation. De là où il était, le fils ne pouvait pas voir son père. C'était un bel indice

Réactualisez vos bases en **sophrologie authentique !**



Stage de mise à jour au cycle fondamental de la Sophrologie Caycédienne et à ses techniques spécifiques avec le Dr Natalia Caycedo

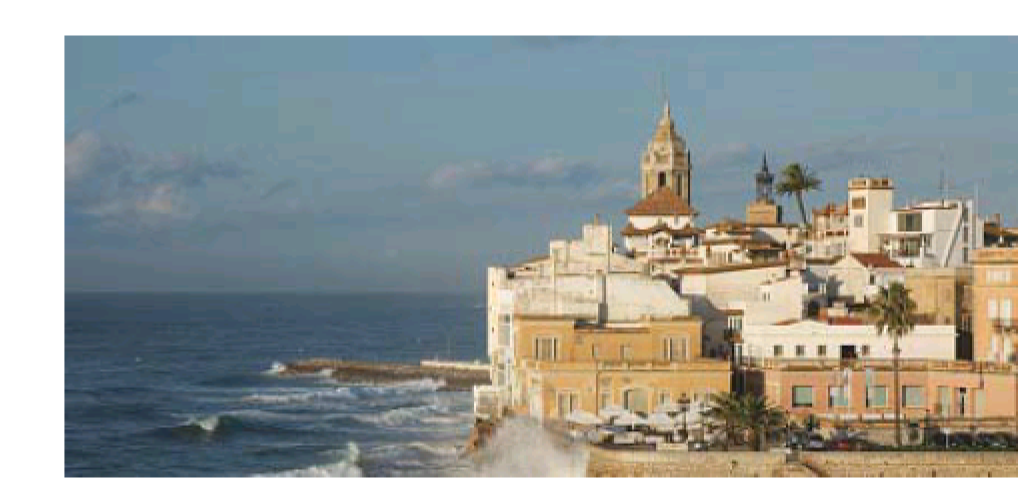
- Vous êtes sophrologue caycédien et souhaitez réactualiser vos connaissances du premier cycle de la Relaxation Dynamique de Caycedo,
- Vous êtes sophrologue issu d'une école de sophrologie non-caycédienne et souhaitez vous former au premier cycle de la Sophrologie Caycédienne,

nous vous attendons à Sitges, agréable station balnéaire à 20 minutes de Barcelone, pour un stage dirigé par le Dr Natalia Caycedo avec les meilleurs formateurs en Sophrologie Caycédienne.

Ce stage se compose de deux sessions **du 6 au 9 février et du 24 au 27 avril 2014.**

Sa validation donne accès aux cycles 2 et 3 de la formation caycédienne.

Le Dr Natalia Caycedo, fille du Dr Alfonso Caycedo, est docteur en médecine, spécialiste en psychiatrie, diplômée en neuropsychologie et neurophysiologie de l'Université Pitié-Salpêtrière de Paris. Elle est à présent la responsable de l'organisation de la Sophrologie Caycédienne au niveau international.



Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel fondé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne avec un professionnel, puis de façon autonome, permet à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

PLACES LIMITEES

Informations et réservations :
www.sofrocay.com
ou **sofrocay@sofrocay.com**



Sofrocay®
Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne

Crédits photos : Thinkstock - Getty Images - Pierre Magne

>>> sur la façon dont Martine pouvait faire obstruction à l'image du père. Nous avons procédé à l'étape probablement la plus étonnante de la méthode, celle où chacun des "acteurs" doit exprimer ce qu'il ressent intuitivement de la situation. » C'est alors que peut se produire un phénomène étonnant : en effet, **certaines personnes adoptent spontanément la voix, le vocabulaire, la gestuelle ou les tics de celui ou celle qu'ils incarnent,** sans même la connaître. « La séance a été très riche, car les participants ont exprimé des choses très parlantes pour Martine, notamment quand le personnage de l'ex-mari a dit combien il souffrait d'être exclu du groupe familial et lorsque celui du fils a déclaré ne pas comprendre pourquoi il ne voyait pas son père. »

Le thérapeute invite ensuite Martine à entrer dans la constellation et à se mettre à la place de sa représentante, donc à sa propre place. Cette nouvelle étape du travail est assez particulière : l'animateur intervient pour guider le travail en proposant des phrases. « Cet aspect dirigiste, proche de la "thérapie provocative[1]", est parfois reproché à la méthode », ajoute Gérard Fossat. Il prie Martine de se tourner vers son fils et de lui dire : « Je vois ton père en toi. » Elle répète la phrase. L'animateur lui demande d'ajouter : « Et j'aime cette partie-là. » Mais elle en est incapable : « Je ne peux pas dire ça ! » s'écrie-t-elle. Tout à coup, Martine prend conscience qu'elle rejette chez son fils tout ce qui peut ressembler à son père et que le dénigrer, le rabaisser ou le haïr dévalorise sa partie masculine. « C'est très fréquent ! C'est pourquoi je demande souvent aux femmes de se souvenir du moment où elles sont tombées amoureuses, et de le dire clairement à leurs enfants. J'ai aussi demandé à Martine de dire au personnage du fils : "Mon nouveau compagnon n'est pas ton père ; tu n'as rien à voir avec lui, il n'a rien à voir avec toi." Bien sûr, un travail de constellation est beaucoup plus complexe, mais il faut en retenir que remettre à sa juste place chacun des membres de notre famille, traditionnelle ou recomposée, peut impliquer des transformations importantes et bénéfiques. »

1. Elle est aussi appelée « thérapie provocatrice ». Mise au point par le psychothérapeute américain Franck Farrelly, elle bouleverse le comportement du psy par rapport à son patient, parce qu'elle est fondée sur la provocation ou l'humour pour faire émerger les émotions profondes.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Constellations familiales* de Bert Hellinger et Gabriele ten Hövel. Par le créateur de la méthode, l'ouvrage de base pour comprendre sa vision des mécanismes des pathologies familiales et les principes fondamentaux de la technique (Le Souffle d'or, 2001).

L'HISTORIQUE

Ex-missionnaire et enseignant ayant abandonné la prêtrise, le psychothérapeute allemand Bert Hellinger met au point, au début des années 1990, sa méthode des constellations familiales (le terme original allemand *Familieaufstellung* signifie « placer la famille dans l'espace »). En travaillant avec ses patients – il utilise la gestalt, la thérapie primale, l'analyse transactionnelle, la PNL… –, il remarque en effet que certains d'entre eux ne vivent pas toujours leur propre « scénario de vie » mais reproduisent celui d'un membre de leur famille ou d'un aïeul. Il oriente alors ses recherches sur les phénomènes d'identification inconsciente et développe une approche qui n'a rien à voir avec les techniques de psychogénéalogie. Au cours des années 2000, la méthode connaît un succès croissant, mais Bert Hellinger fait évoluer son approche systémique en approche « médiumnique » et devient l'objet de critiques virulentes de la part de professionnels de la psy. La majorité des praticiens français et allemands s'est dissociée de son école pour garder les fondamentaux de la méthode et créer, parfois, des variantes (constellations familiales et systémiques intégratives, énergétiques, de valeurs, d'entreprises…).

LES PRATICIENS

LiensPsy. **Créé et dirigé par Samaï et Gérard Fossat, cet institut propose des formations professionnelles certifiantes, des stages de développement personnel, des consultations individuelles : psychogénéalogie, constellations familiales, coaching de vie, enfant intérieur, argent… à Paris et Toulouse. Les Fossat ont également fondé la Fédération française des praticiens en constellations systémiques (ffpcs.fr).**
Rens. : 05 61 96 38 77 et lienspsy.com.

Lucien Essique. **Auteur du livre *Les Constellations familiales, un chemin vers l'acceptation et l'amour* (Dangles Éditions, 2013), le consultant et thérapeute Lucien Essique donne des conférences et anime toute l'année de nombreux stages à Paris, en province et au Luxembourg.**
Rens. : 01 42 93 67 96 et lucien-essique.fr.

Les Sens de soi. **La formatrice Marie Gauton-Avenel anime des stages d'une journée de constellations familiales et professionnelles (à Paris et à Carpentras), et propose du coaching personnel et des séminaires de ressourcement en été.**
Rens. : 06 23 75 55 25 et www.lessensdesoi.fr.

Centre de Formations

Sophrologues – Spécialisations
Techniques Complémentaires

Formations Professionnelles

- **Sophrologue**
  ** Cycle Fondamental et Cycle Supérieur*
  ** Sophrologie, périnatalité et parentalité*
- **Intervenant en Toucher Relaxant**
  Méthode Fuhen
- **Energéticien Praticien et Maître-Praticien**
  Méthode Ré-Qi-Libre©
  http://reqilibre.com

Spécialisations

- **EFT**
  ** Module 1, 2 et 3*
- **Méthodes de Relaxation**
  ** Verbale et non verbale*

Avançons ensemble vers votre projet !

Tél. : 01 64 24 04 28
www.evolutionformation.eu



PARIS
LILLE
TORONTO
MONTRÉAL
BROCÉLIANDE

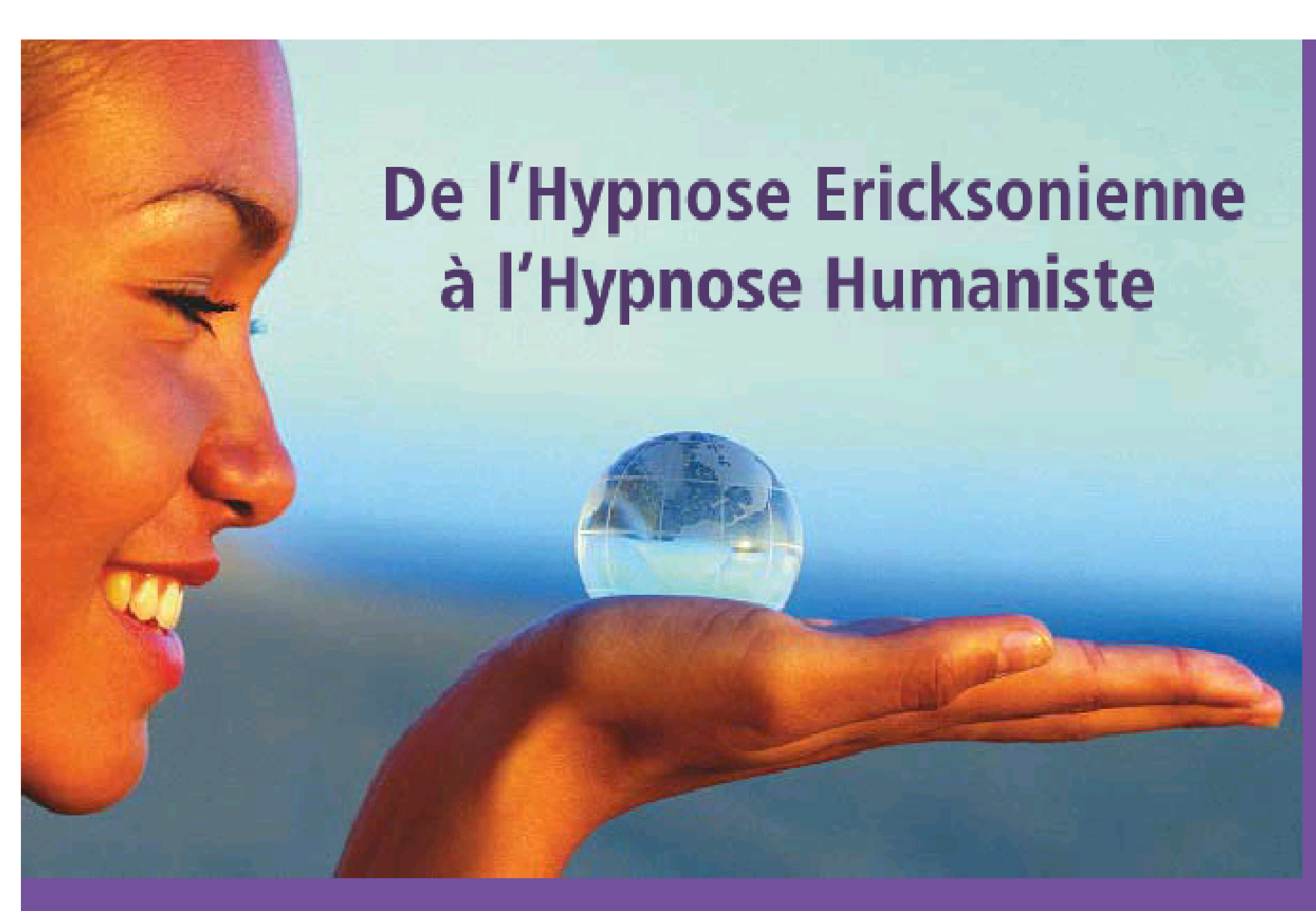
EXPÉRIMENTEZ LA PUISSANCE DE VOTRE CRÉATIVITÉ, CURIOSITÉ, CŒUR ET COURAGE.

arc essence évolutionnaire
Découvrez la force transformationnelle du modèle arc

arc leadercoach essence
Apprenez la technique et l'art d'un accompagnement postconventionnel et devenez leadercoach certifié professionnel

arc leadership émergessence
Agissez avec intention, prenez conscience de votre impact, inspirez des équipes

WWW.LEPLAYGROUND.COM
PARIS : 01 47 05 92 79



L'IFHE est le premier institut européen de formation en Hypnose, ouvert à tous, pour la santé et le développement personnel.
Le label IFHE est votre garantie de qualité, de sérieux et de compétence, adopté par les meilleurs thérapeutes, psychothérapeutes et coachs.

La certification IFHE en Hypnose, votre label de confiance.

Hypnose Ericksonienne

Formations diplômantes «Praticien» et «Maître»
Diplôme PNL offert avec votre Diplôme en Hypnose

Hypnose Humaniste

Formations diplômantes «Praticien» et «Maître»
Incluant la Thérapie Symbolique Avancée

Hypnose Classique

Spécialisation ouverte à tous, en 5 jours
Pour le plaisir ou pour compléter votre cursus

Auto-Hypnose

Week-ends à thèmes toute l'année

Découvrez l'Hypnose chez vous

Par les ouvrages d'Olivier Lockert, vendus dans plus de 50 pays • www.ifhe-editions.com



Institut Français d'Hypnose Ericksonienne
IFHE, Paris • Tél: 01 43 06 00 00 • www.ifhe.net





Stages intensifs d'hypnose

Paris, Nice & îles Canaries

Anneau gastrique

authentique virtual gastric band
Poids, TCA & nutrithérapie

Méthode Chataigner

Arrêt du tabac en une séance

06 09 12 14 50

Frédérique Chataigner

poidsdubonheur.com
hypnose-chataigner.com

Enseignement Privé Supérieur
Cours à distance ou Week-end



Praticien en psychothérapie
PNL - Coaching - Hypnose
Astro - Grapho - Morpho
Conseiller conjugal
Naturopathie - Homéopathie
Art-Thérapie - Massage Tuina

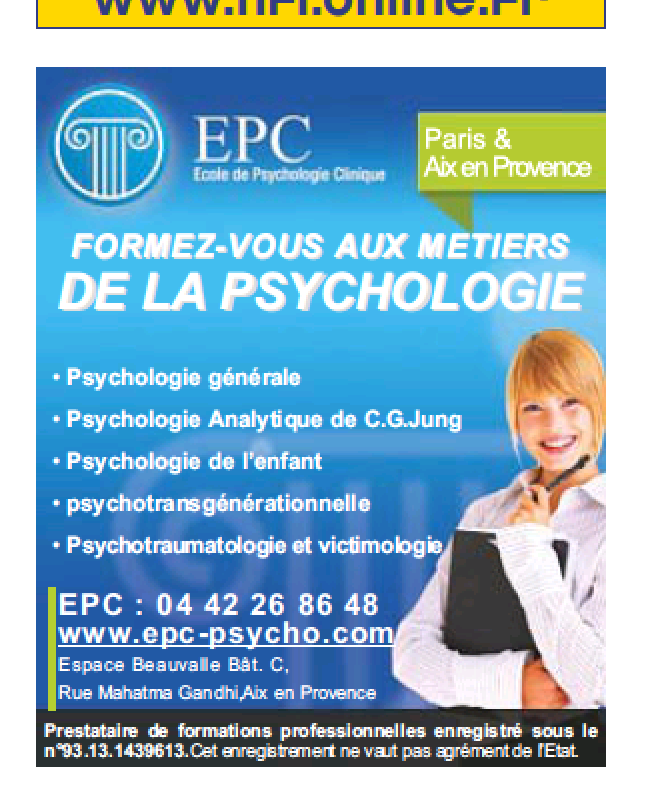
CERFPA - Bureaux Espace 3000
Ave Lantelme - 06700 St Laurent / Var
Tél. 04 93 19 37 17
www.cerfpa.com



Formation en Psychothérapie et Psychanalyse intégrative diplômante

Enseignement supérieur
& Formation professionnelle
Déclaré au Rectorat de Paris
Rentrée 17 Février 2014
Soirée d'infos par le Directeur
Mardi 10 déc 20H à Paris 2ème
Pour y participer
Tél. : 01.40.13.05.52

Pour documentation & infos :
Tél. : 01 40 13 05 52
www.nfl.online.fr



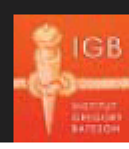


Formation à
la Thérapie Brève
Centre de consultation

Selon le modèle de Palo Alto
Paris, France - Liège, Belgique

Modules de base, d'observation
et de perfectionnement
Hypnose – Coaching

Tél. : 01 40 39 98 80
www.igb-mri.com





MÉDITATION
PLEINE CONSCIENCE
et PSYCHOLOGIE PRATIQUE

3 fois 3 journées exceptionnelles pour mieux se connaître, se comprendre, s'accepter et ainsi développer une véritable liberté intérieure, une joie de vivre.

Alain Berjonval : psychothérapeute et coach depuis 1992
Hugues Nass : responsable du Centre Zen de la Gendronnière depuis 2002, à été ordonné moine zen par maître Deshimaru en 1977

SITE : www.synchronicite-et-avenir.com
Tél. 01 46 74 91 91





TOUTES DISCIPLINES

BILAN DE COMPÉTENCES-COACHING
Cours de Psycho, grapho, symbolisme
A Paris et à distance depuis 1954
www.ich-formation.com
01.48.74.43.60

PSYCHODRAME

• **PSYCHODRAME MORENO - PARIS 16E**
Formations certifiantes, stages et ateliers animés toute l'année.
Info : Carolina Becerril, psychologue psychanalyste. Formateur 11754379675
carobema@gmail.com - 01.45.27.97.39
www.psychodramefrance.com

TÉMOIGNAGES

• **POUR THÈSE EN SCIENCES SOCIALES**
recherche des personnes qui ont connu un changement important dans leur vie suite à une confrontation directe ou indirecte à la mort ? Vs désirez évoquer cette expérience, contactez-moi à :
106508@etud.uco.fr

SOPHROLOGIE

ÉCOLE DE SOPHRO-THÉRAPIE ET DE P.N.L THÉRAPEUTIQUE
Formation complète diplômante avec Elke Coisnon, titulaire du C.E.P.
Tél. : 04.79.61.63.09 - Fax. : 04.79.61.22.11
www.sophrotherapie.com

RELATION D'AIDE

• **APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE**
Formation à l'entretien d'aide et à la psychothérapie (Carl Rogers) :
Cycle 1 (14j) et cycle 2 (3 ans)
ACP Formations - 01.46.89.01.67
http://acpformations.free.fr

• **GROUPE D'ÉTUDE CARL ROGERS**
Formations Professionnelles à la Relation d'Aide et à la Psychothérapie centrées sur la personne. Tél. : 01.47.05.84.82
9, av. de la Motte-Picquet, 75007 Paris.
www.groupe-etude-carl-rogers.com

Devenez **SOPHROLOGUE**
en suivant une formation délivrant un **Certificat Professionnel**
au niveau de qualification **reconnu par l'Etat**



Certificat Professionnel de niveau III
inscrit au "Répertoire National de la Certification Professionnelle" !

- Formations ouvertes à tous
- 18 sessions par an (semaine ou week-end)
- Formations accélérées en 6 mois
- Formations classiques en 1 an
- Formation initiale de Sophrologue
- Formation de Spécialisation pour Sophrologue
- Paiement en plusieurs fois ou prise en charge possible

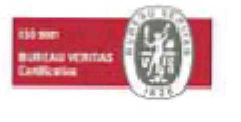
N'hésitez pas à nous consulter.

Organisme certifié ISO 9001, NF et ISO 29990
Membre actif de la Fédération de la Formation Professionnelle
Membre actif de la Chambre Syndicale de la Sophrologie









Inscrivez-vous dès maintenant :
01 43 38 43 90
www.sophrologie-formation.fr
Institut de Formation à la Sophrologie - Paris

LES PETITES ANNONCES DES PSYS

ILE DE FRANCE

PARIS 6E ET MONTGERON (91)
Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro. Analytique jungien. Confiance en soi, diff. relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

PARIS 8E - 01 45 22 48 64
Isabelle Besombes - 06 88 61 24 03
Psychothérapie et dév. personnel. Le pouvoir créateur de la pensée ! www.psy-cabinet-besombes.fr

PARIS 9E ET 8E - 06 09 10 31 44
Muriel Beauviala
Psychothérapie et Constellations familiales. Thérapie de groupe. Adultes, enfants, adolescents, couples. mb9@neuf.fr

PARIS 9E ET NEUILLY (92)
Jill Hanon - 06 03 85 93 53
Psychanalyste - Psychologue Hypnothérapeute : boulimie, anorexie, analgésie, insomnie, sevrage tabac. Skype. Anglais-espagnol

PARIS 9E - 06 50 15 84 69
Anne Vasseur
Psychologue clinicienne. Approche analytique. Dipl. Univ. Paris V : Psychologie Périnatalité. Adultes et jeunes enfants.

PARIS 10E - 01 40 39 98 80
Institut Gregory Bateson
Centre de Consultation Thérapeutique - Thérapie Brève - Ecole de Palo Alto. www.igb-mri.com

PARIS 11E ET VAL D'OISE
Gil Morand - 06 86 71 63 72
Psychanalyste intégratif (Jung, Freud) Sexologue, Sophrologue. Thérapie de Couple, stress, pb. identité, père...

BOULOGNE (92) OU V/DOM. PARIS
Nina Caurier - 06 60 67 73 68
Hypnose Ericksonienne - Sophro Analyse Thérapies psychocorporelles. Gestion du stress. Confiance en soi. Enfants et adultes

BRETAGNE

LORIENT - VANNES - 06 12 17 48 71
Cabinet Marithé Couchevellou
Psychothérapeute Sophrothérapeute Gestion Stress. Coaching dirigeants. Profil perso/prof. - Bilan parcours.

BREST (29) & DANS L'YONNE (89)
Corinne Collin - 06 85 84 21 67
Ateliers de Constellations Familiales. Sophrologie Caycedienne (groupe & ind.) www.sophrologie-brest.com

MIDI-PYRÉNÉES

TOULOUSE (31) - 06 82 21 42 55
Anne-Marie Mason
Psychologue thérapeute. Enfants Adultes Méditation de Pleine Conscience. Psychologie Positive. Spéc. : Périnatalité - Précocité.

STAGES

• **RÉVEILLON DU 31 DÉC. À VEZELAY**
Dîner au chandelles. Concert Chant Grégorien. Visite symbolique basilique. Patricia Martin. Tél. : 06.15.83.50.18
cabnation@free.fr

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

• **ATELIERS DE CHANT IMPROVISÉ**
Célébrons la vie par le chant, l'impro et la co-création ! Avec Co-créa'Flo Ateliers hebdomadaires à Paris 15
co-creaflo@yahoo.fr - 06 77 49 13 99

ECRITURE

L'ÉCOLE D'ÉCRIVAINS
Cours d'écriture littéraire par correspondance. Travail sur manuscrits. 83, rue des Couronnes, 75020 Paris. Tél. Fax : 01.47.97.69.83
ecrivain@club-internet.fr

SCIENCES HUMAINES

Psychologies magazine
335 863 exemplaires chaque mois
2 568 000 lecteurs
dont 1 835 000 femmes

RENCONTRES

• **75 - FEMME ENSEIGNANTE, 56 ANS, AIMERAIT** rencontrer H. de moins de 63a., ayant des enfants et ayant fait des études supérieures pour une relation durable.
Ecrire Journal, Réf. Psy. 335/01

• **DEPT (77) - CADRE SECT. PUBLIC, JF. COULEUR** canelle, ch. H. (45-55 ans) pour partage moments doux, voyages, échanges. Pas sérieux s'abstenir.
sobitha.creole@voila.fr

MISE EN RELATION

• **POUR VIE À 2 : RECEVEZ DISCRÈTEMENT** la liste des solitaires souhaitant rencontrer personnes libres et sérieuses de votre âge, dans votre région. CIA (PC) 5 rue Goy 29337 Quimper - Tél. : 02.98.55.33.96
ccia@orange.fr

POINT RENCONTRES MAGAZINE
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite ttes régions sous pli discret :
0800.02.88.02 - Appel gratuit

• **TOP RENCONTRES**
Ne restez plus isolé (e) !
Annonces détaillées + téléphone.
Faites de belles rencontres sérieuses dans votre région.
Tél. : 06.44.71.84.50 - Patricia

• **RENCONTRE SÉRIEUSE DANS VOTRE RÉGION**
La solitude vous pèse ? Ne restez pas seul(e). Inscription gratuite. Accompagnement, Mise en relation. Tél. : 06.17.46.05.20
www.rencontre-autrement.com

FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES
dans votre région, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»
Envoi discret, sans engagement.
Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr

• **BING ! RENCONTRES H/F AMICALES**
ou amoureuses, dans votre région, 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn)
ou sur www.bing.tm.fr

MARIDA
Une Equipe, une Expérience certaine, des Rencontres Sélectives Nationales, Internationales, des Loisirs Choisis.
Tél. : 06.99.94.19.44 - www.marie-da.com

• **JOLIE FME, MÉDECIN, FÉMININE, DYNAMIQUE,** souriante, vrai sens de l'écoute aimant «tous les plaisirs de la vie», renc. Homme 55/65 «sincère».
Marie d'a - 06.99.94.19.44

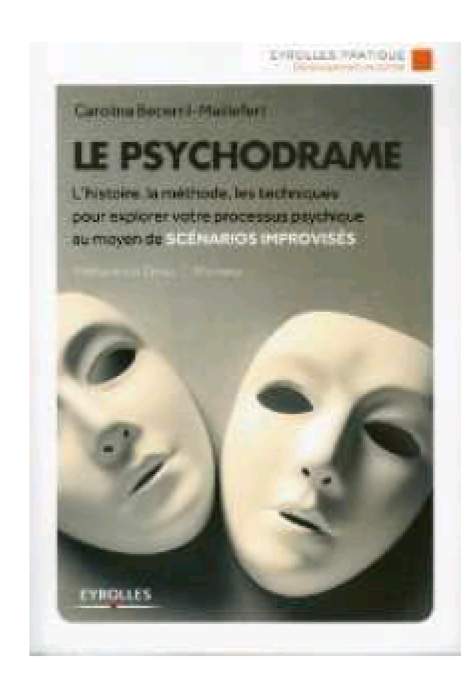
• **RAVISSANTE JFME. EMPLOYÉE DU MINISTÈRE** de l'Intérieur, élancée, alliant personnalité et gentillesse, ouverte sur le monde aimt. 1001 choses renc. Hme.30/48 «attentif».
Marie d'a - 06.99.94.19.44

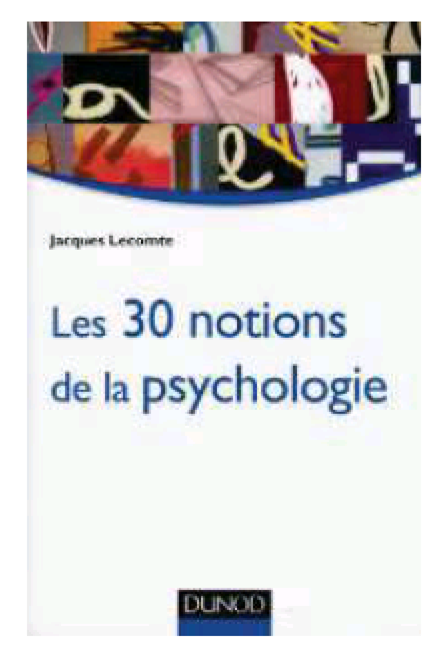
• **H. CHEF D'ENTREPRISE, PHYSIQUE SYMPA,** séduisant, aimant VTT, course auto, voyages, restaurants...renc. Fme.35/45 «souhaitant relation de qualité».
Marie d'a - 06.99.94.19.44

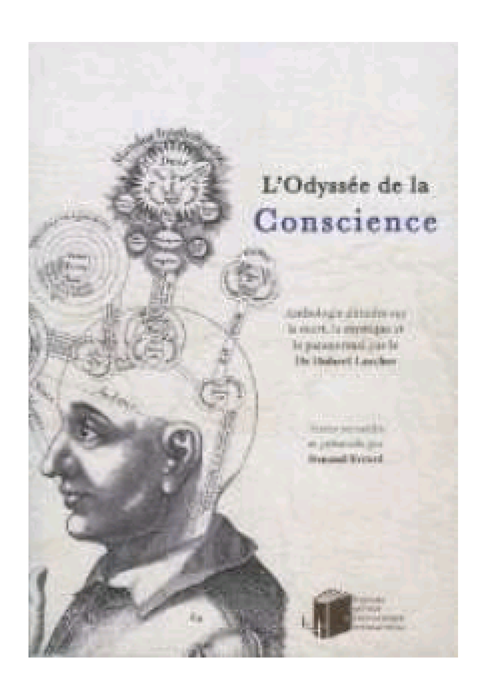
• **H. RETRAITÉ/COMMERÇANT, BIEN MORALEMENT,** physiquement, sérieux, prévenant aimant beaucoup vélo, natation, danse, marche... renc. Fme. 65/72 «authentique».
Marie d'a - 06.99.94.19.44



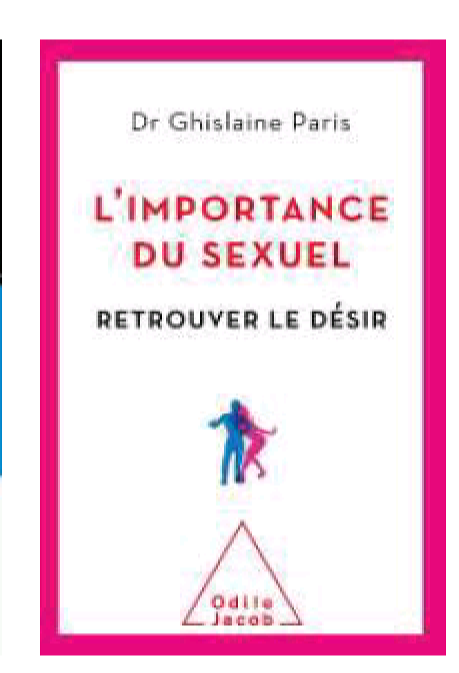
PSYCHOLOGIES
coaching
Zéro Stress
Enfin une application pour mieux gérer son stress
Conseils, quiz et exercices... Plus de 3h30 de formation.
Disponible sur iPhone, Androïd et tablettes











Notre sélection du mois

PAGES COORDONNÉES PAR ERIK PIGANI, AVEC ELSA GODART, CHRISTINE SALLÈS ET MARIE-FRANCE VIGOR LIRE AUSSI PP. 50 À 56.

PSYCHOLOGIE

Le Psychodrame
C. Becerril-Maillefert

Si l'expression « c'est un vrai psychodrame ! » est passée dans la culture populaire, le « vrai » psychodrame n'a rien à voir avec une scène de ménage ou avec une dispute aux accents dramatiques : c'est une méthode de théâtre thérapeutique créée par Jacob Levy Moreno (1889-1974) – également créateur de la thérapie de groupe – et fondée sur le jeu de rôles. Dans ce livre bien mené, Carolina Becerril-Maillefert nous fait découvrir l'origine de la méthode, les principes théoriques, les développements de la pratique, des études de cas, les applications dans la vie quotidienne. Avec une originalité : la psychologue, psychanalyste et psychodramatiste nous invite à faire l'expérience du « vrai » psychodrame au quotidien en proposant des exercices de visualisation ou de scénarios improvisés. Par ailleurs, pour nous permettre de découvrir cette méthode, elle a lancé un « café psychodrame » ouvert à tous, à Paris, tous les troisièmes mardis du mois (voir son site Internet : psychodramefrance.com).

Eyrolles, 192 p., 10 €.

Les 30 Notions de la psychologie
J. Lecomte

À force de parler et d'entendre parler de psychologie, on ne sait plus vraiment ce que c'est. Voilà pourquoi le psychologue Jacques Lecomte, l'un des grands spécialistes français de la psychologie positive, rafraîchit nos connaissances en nous rappelant ce que sont les principales écoles de psychologie (humaniste, cognitive, sociale, intégrative…) et les applications pratiques (psychologie du développement de l'enfant, du sport, du travail, de la santé…). Avec, en complément, quelques débats réactualisés sur l'efficacité des psychothérapies, sur l'inné et l'acquis, sur la raison et les émotions… Un livre précis, argumenté, avec des références utiles (études scientifiques, bibliographie, sites Internet…) pour faire le point sur la psy.

Dunod, 168 p., 14,50 €.

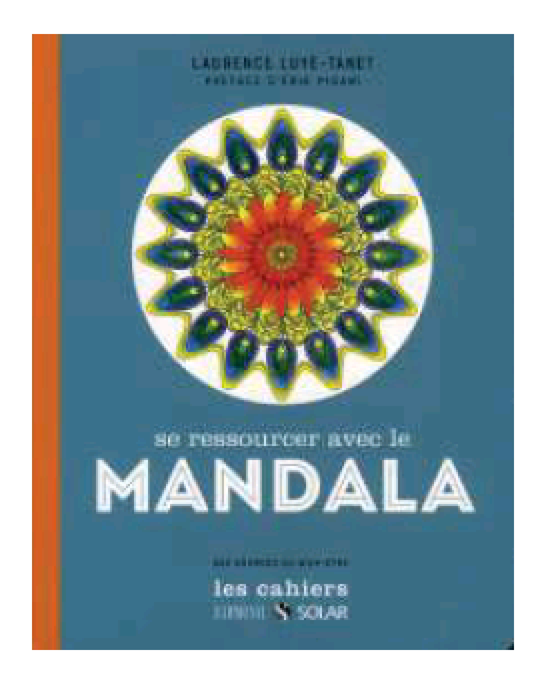
L'Odyssée de la conscience
H. Larcher

Lorsque, à son retour du camp de Mauthausen, où il dit avoir survécu grâce aux techniques du yoga, Hubert Larcher (1921-2008) achève ses études de médecine, il s'intéresse à des sujets peu explorés à l'époque, notamment la thanatologie (étude des savoirs philosophiques, théologiques et scientifiques liés à la mort) ou la pathogenèse (processus responsables du déclenchement des maladies). Mais il s'intéresse aussi aux liens entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'approche scientifique des phénomènes paranormaux. Pendant cinquante ans, il écrira des textes et fera des conférences sur les aspects considérés comme « étranges » de la conscience. Ses études sur la mort, la mystique et le paranormal sont pour la première fois réunies dans une anthologie élaborée et présentée par Renaud Évrard. Une mine d'informations et une approche de la conscience d'un haut niveau (à commander sur le site Internet de l'Institut métapsychique international : metapsychique.org).

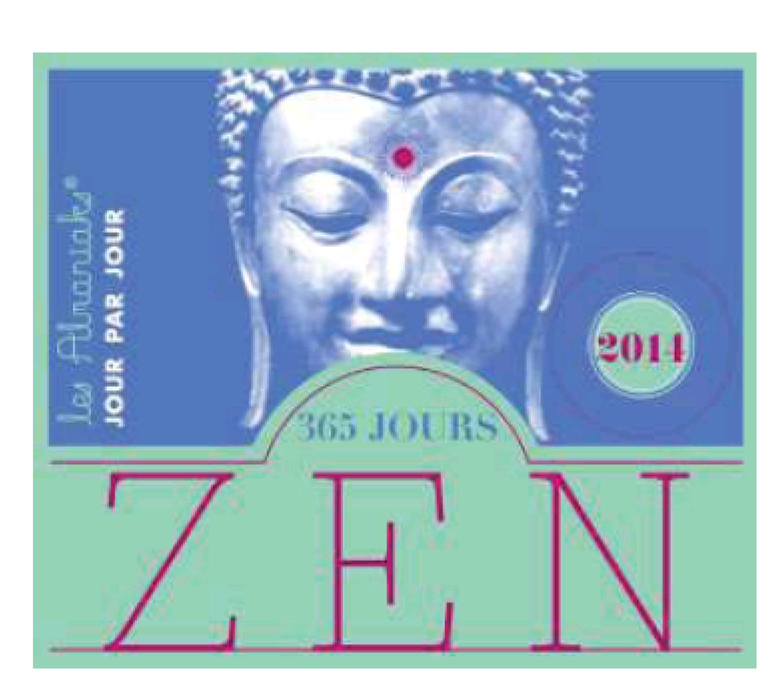
Éditions de l'Institut métapsychique international, 392 p., 26 €.

L'Alexithymie
O. Luminet, N. Vermeulen et D. Grynberg

Trois chercheurs en psychologie de l'université de Louvain se sont associés pour rendre compte des avancées scientifiques d'un mal peu connu : l'alexithymie. Ce terme, forgé en 1970, désigne littéralement l'« absence de mots pour les émotions ». Cette difficulté à dire ses émotions est généralement accompagnée d'autres problèmes, comme un imaginaire peu développé ou un conformisme social trop marqué. Après une présentation historique riche des travaux précurseurs







dans ce domaine, les auteurs nous expliquent clairement l'influence de ce trouble, notamment dans les processus cognitifs et émotionnels. Enfin, ils proposent des traitements qui ont prouvé leur efficacité (hypnose, thérapie corporelle, musique…). Un sujet rarement traité, qui peut éclairer notre connaissance de l'esprit humain.
De Boeck, 176 p., 12 €.

L'Importance du sexuel
G. Paris

Comment parvenir à alimenter le désir et redonner à la sexualité toute sa place dans nos existences ? C'est la question que pose Ghislaine Paris, médecin sexologue, dans ce livre accessible à tous. En mettant en scène un dialogue fictif avec Karine, jeune patiente en thérapie, elle décortique les enjeux de la sexualité, depuis l'identité sexuelle jusqu'au rôle de la famille ou de l'âge, sans oublier les notions de plaisir, d'amour, de tendresse… Et elle aborde certaines dérives telles que les violences sexuelles. Une lecture qui offre de nombreux conseils pour s'épanouir.
Odile Jacob, 192 p., 20,90 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Se ressourcer avec le mandala
L. Luyé-Tanet

Les éditions Solar lancent leur nouvelle collection "Harmonie" avec une belle initiation à la pratique du mandala. Figure emblématique de la spiritualité dans l'histoire humaine, le mandala – « cercle », en sanskrit – est de plus en plus apprécié dans le cadre du développement personnel. Carl Gustav Jung avait été le premier à l'étudier et le considérait à la fois comme archétype de la totalité et comme représentation du soi. Pour lui, la pratique du mandala est donc un excellent outil de travail pour le « processus d'individuation » – transformation intérieure qui mène à l'accomplissement de soi. La thérapeute psychocorporelle Laurence Luyé-Tanet nous fait découvrir comment cet exercice induit une restructuration de notre psychisme et un centrage amenant à reconnaître notre propre potentiel et à s'y ressourcer. L'auteure nous montre comment dessiner nos propres mandalas et les utiliser pour harmoniser notre vie quotidienne. Ce livre est accompagné d'un cahier de cinquante mandalas originaux à colorier.
Solar, 128 p., 9,95 €.

Je prends soin de mon couple
F. Kraemer

Le mot « couple » recouvre une multitude de situations, de temps de vie en commun, d'échecs, d'espoirs… Mais, dans tous les cas, les grands principes qui soutiennent l'amour – valeurs, engagement, complicité, partage – se tissent au fil du quotidien. Une psychanalyste et médecin décortique ici cette intimité à deux telle que chacun de nous la ressent sans y prêter toujours attention : le rapport au corps de l'autre, les délimitations de territoires, les projets, l'argent, le travail, les enfants. Rester, partir, recommencer ailleurs ? Chaque chapitre ramène aux bonnes questions à se poser pour tenter d'être heureux ensemble. La dernière partie, consacrée au *care* (philosophie de l'attention à l'autre), aide à faire un bilan et à soigner son couple si nécessaire.
PUF, 296 p., 18 €.

365 Jours zen en 2014
E. Pigani

Comment rester zen dans un monde qui l'est de moins en moins ? Pour répondre à cette question, notre collaborateur Erik Pigani a conçu cet « Almaniak » qui, chaque jour, nous rappelle comment entretenir un état d'esprit zen : des citations et des proverbes, mais aussi des histoires pour réfléchir et méditer ; des techniques pour trouver le calme, gérer son énergie, simplifier sa vie ; des exercices pour apprendre à mieux vivre son propre temps ; des conseils pour se relier à soi-même et aux autres… Placée sur un petit chevalet et présentée dans un coffret soigné, la version 2014 de ce véritable petit guide de développement personnel propose de nouveaux textes organisés autour du rythme des semaines et des saisons.
Éditions 365, 14,99 €.

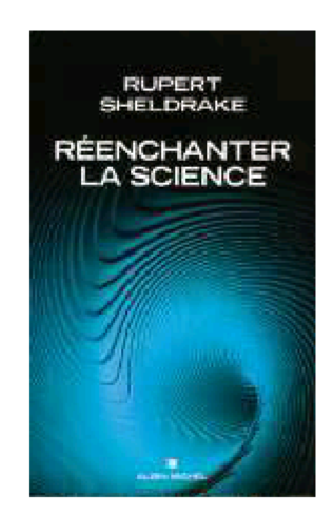
SPIRITUALITÉ

Le Bouddhisme, une philosophie du bonheur ?
P. Cornu

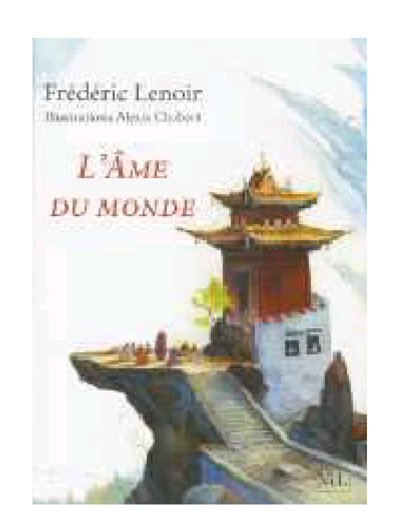
Revers de la médaille du succès, le bouddhisme fait aujourd'hui l'objet de sympathies autant que de malentendus, « d'images fantasmées », constate Philippe Cornu, président de l'Institut d'études bouddhiques. Ce sont donc les idées reçues que ce spécialiste universitaire du bouddhisme décide de démonter ici. Non, le bouddhisme n'est pas une philosophie mais une religion ; non, la méditation ne se réduit pas >>>











>>> à la pleine conscience ; non, la compassion n'est pas qu'un élan du cœur, et l'ego, qu'un concept à partager avec la psychologie. « Le bouddhisme ne propose pas de solution miracle à nos difficultés, précise l'auteur, et le Bouddha ne s'est pas présenté comme un sauveur de l'humanité souffrante. C'est à un cheminement intérieur qu'il nous invite et non à une solution globale à tous nos problèmes. » S'engager sur la voie du bouddhisme signifie intérioriser son message, en intégrer l'expérience et la transmettre. Faute de quoi, le dharma reste un objet exotique de fascination et de fantasme. Ou pire, un « excellent produit marketing sur le marché spirituel ».

Seuil, 314 p., 21 €.

ÉDUCATION

3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir

S. Tisseron

Les quatre chiffres du titre évoquent les quatre étapes majeures de l'enfance et synthétisent une règle élaborée dès 2007 par le psychiatre Serge Tisseron. Trois : éviter de mettre un enfant de moins de 3 ans devant la télévision. Six : ne pas lui offrir une console de jeu personnelle avant 6 ans. Neuf : l'accompagner sur Internet entre 9 et 11-12 ans. Douze : ne pas le laisser se connecter de façon illimitée lorsqu'il est en âge de surfer seul. Dans cet ouvrage, l'auteur poursuit sa réflexion sur la relation que les enfants entretiennent avec les images et détaille sa règle. Tous les écrans font l'objet d'un accompagnement pédagogique aussi clair que détaillé. Il ne s'agit pas pour les parents d'appliquer de simples consignes, mais de prendre pleinement la mesure de ce qui se joue pour leur enfant avec les nouvelles technologies, afin de mieux le guider. En évitant les deux principaux écueils que sont le laxisme et la diabolisation. Voilà pourquoi les conseils de Serge Tisseron vont dans trois directions : l'apprentissage de l'autorégulation, la pratique de l'alternance et l'accompagnement. Un guide indispensable, à l'usage de tous les parents.

Érès Éditions, 134 p., 10 €.

Le Cahier zen de la future maman

L. Bartoli

La médecine ne peut pas tout pour le bon déroulement d'une grossesse et d'un accouchement. Psychologue clinicienne spécialisée en périnatalité et hypnothérapeute, Lise Bartoli explique combien il est important de s'installer dès le début dans un état de sérénité qui libère des appréhensions et des angoisses, naturellement réactivées par l'inconscient ou les remarques maladroites de l'entourage. Cet inconscient, écoutez-le : il est aussi source d'information, de sagesse et d'apaisement. Les séances de relaxation guidées par l'auteure (téléchargeables sur Internet) permettent d'accueillir les sensations qui vous relient à vous-même et à votre enfant et d'établir une bulle protectrice qui vous préserve également des agressions extérieures.

Payot, 208 p., 15 €.

CULTURE

Réenchanter la science

R. Sheldrake

On doit à ce biochimiste britannique, pionnier de la découverte du processus de vieillissement cellulaire, l'une des plus grandes controverses de la science moderne. Avec sa théorie de la « résonance morphique » et des « champs morphogénétiques » publiée au début des années 1980, il a remis en question certaines bases de la science. Après s'être orienté vers des recherches en parapsychologie qui ont entretenu la polémique, il s'attaque aujourd'hui à ce qu'il qualifie de « dogmes absolus » – la nature est une machine, la matière est inconsciente, les phénomènes paranormaux n'existent pas, la conscience est produite par le cerveau... – et qui empêchent la recherche d'avancer, l'esprit humain d'évoluer. En s'appuyant sur des données très récentes, il relève dans différents domaines – physique, neurosciences, médecine, biologie... – les contradictions dans lesquelles il estime que la science d'aujourd'hui s'enferre. Pour lui, ces pures croyances matérialistes limitent notre vision du monde. Un essai captivant sur les capacités de l'esprit humain à appréhender l'indicible, qui ouvre une fenêtre sur ce que la science pourrait être demain.

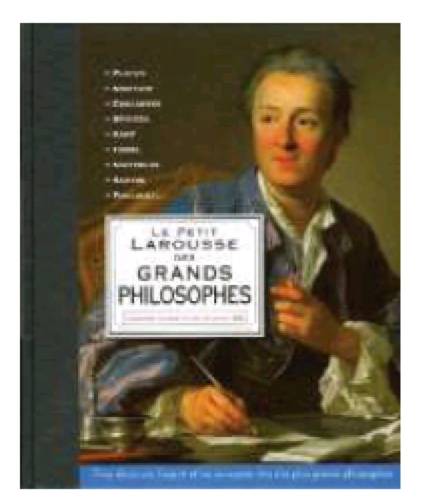
Albin Michel, 432 p., 24 €.

BEAUX LIVRES

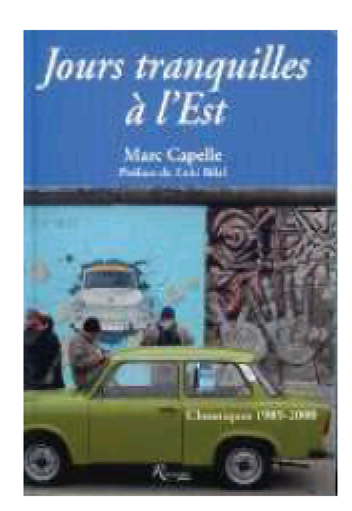
Habiter la terre en poète

Coll.

Surprenant et innovant, ce recueil de textes consacré à l'écologie ! Il réunit des écrivains, paysans, artistes, économistes, jardiniers, philosophes, scientifiques et paysagistes qui tous ont en commun d'avoir participé à la Fête de la terre, qui se déroule en Mayenne depuis 2004. Michel Cazenave, Fabrice Midal, Jacques Testart, Jeremy Narby, Bertrand Méheust, Jean-Marie Pelt et les autres contributeurs de cet album nourrissant nous font découvrir, chacun à leur façon, comment ils entretiennent un rapport sain avec leur environnement en dehors de toute idéologie politique. Et finalement, comment, grâce







à la terre, ils parviennent à cultiver leur part d'humanité. Une belle réussite, tant sur le fond que sur la forme.
Les Éditions du Palais, 310 p., 28 €.

L'Âme du monde
F. Lenoir

Avec ses deux cent mille exemplaires vendus, ce conte de Frédéric Lenoir a été un beau phénomène de librairie. Les aventures des jeunes Tenzin et Natina, à qui un lama, un moine chrétien, un kabbaliste, une philosophe, un soufi, une chamane et un maître taoïste enseignent les clés de la sagesse, méritaient une version illustrée. Elle a été réalisée par le dessinateur Alexis Chabert et imprimée sur un papier de grande qualité. Un cadeau à se faire pour redécouvrir une belle histoire de sagesse universelle.
NiL, 208 p., 24 €.

Le Petit Larousse des grands philosophes
Dir. par H. Soumet

Pour ceux qui voudront parcourir l'histoire de la philosophie, ses penseurs, ses écoles, ses concepts clés, cet ouvrage richement illustré met à la portée de tous, d'une façon claire et en dehors de tout débat idéologique, une mine d'informations et de pistes de réflexion. Et peut aussi être un cadeau utile pour les grands ados qui ont philo au programme.
Larousse, 320 p., 24,90 €.

RÉCITS

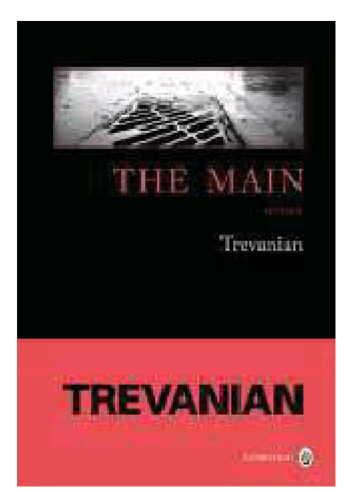
L'empereur, c'est moi
H. Horiot

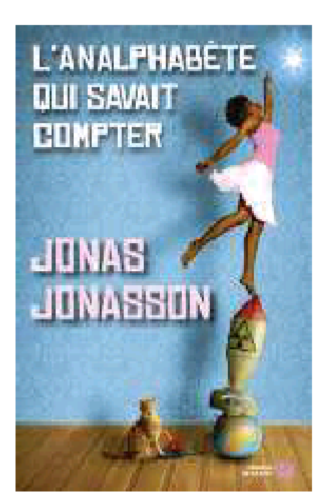
Hugo est un enfant très sage, mais à 4 ans il ne parle pas, pique d'effroyables colères, s'enferme dans d'interminables rituels. Le diagnostic tombe : il est autiste Asperger. Aujourd'hui, Hugo a 30 ans. L'orage de l'autisme passé, il est devenu acteur de théâtre. Son récit nous entraîne dans l'absurdité de ses 4 ans, l'étrangeté de ses 8 ans, l'inquiétude de ses 12 ans. Nous entrons facilement dans la tête compliquée de cet enfant et ressentons avec lui la douleur et la détresse de ne pas pouvoir communiquer, ni se faire comprendre. Sincère, direct, bouleversant, il vient de remporter le prix Paroles de patients 2013.
L'Iconoclaste, 213p., 17 €.

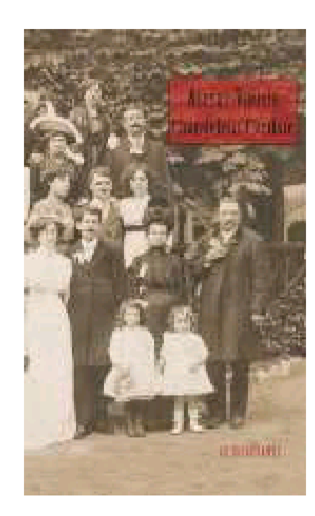
Jours tranquilles à l'Est
M. Capelle

Pas si tranquilles, ces onze années passées par le journaliste Marc Capelle, ex-directeur de l'École supérieure de journalisme de Lille, nommé, après la chute du mur de Berlin, responsable de programmes pour professionnaliser et démocratiser les médias des pays de l'Est. Varsovie, Sarajevo, Bucarest, Kharkov, Ljubljana, Zagreb, Tbilissi, mais aussi Hanoi, >>>









>>> Istanbul ou Dakar… Au fil des voyages et des rencontres, il distille de petites chroniques vives et lucides sur le quotidien de ces gens perdus dans leur nouvelle liberté ou sur un monde politique aux prises avec ses contradictions. Ce journal de bord, à la saveur parfois douce-amère, est préfacé par Enki Bilal.
Riveneuve Éditions, 234 p., 15 €.

ROMANS

Comme les amours
J. Marías

L'amour et la mort sont indissociables dans ce roman récompensé par les Espagnols en 2011 et qui démarre ainsi : « La dernière fois que je vis Miguel Desvern ou Desverne fut aussi la dernière fois que sa femme, Luisa, le vit, ce qui n'en est pas moins étrange, peut-être même injuste puisque c'était elle, sa femme, et moi en revanche une inconnue qui n'avait jamais échangé avec lui le moindre mot. » Dans une narration quasi hypnotique, Javier Marías nous invite à réfléchir à l'amour, à l'analyser et à nous interroger sur nos morts tant aimés. Il n'hésite pas à réinterpréter *Le Colonel Chabert* de Balzac pour mieux appuyer son raisonnement. Un livre à réserver aux lecteurs exigeants.
Gallimard, 372 p., 22,50 €.

The Main
Trevanian

Ce polar de Trevanian, l'un des noms de plume de l'Américain Rodney William Whitaker, publié pour la première fois en 1979, méritait d'être réédité tant il nous capte dès les premières pages avec une ambiance digne des films noirs des années 1950. Aux côtés du lieutenant Claude LaPointe portant son antédiluvien pardessus, on arpente la *Main* (« rue principale »), surnom anglais du boulevard Saint-Laurent à Montréal, où clochards et prostituées côtoyaient les vagues de nouveaux migrants tentant de trouver leur place dans ce quartier en marge. Un meurtre sur « ses » terres va contraindre LaPointe à travailler avec une jeune recrue anglophone et à lui révéler ce qu'est la *Main*. On se surprend à déplorer que l'enquête aille vers sa fin. Et on quitte à regret ce policier humaniste, lecteur de Zola et fin observateur de ce qui fait l'équilibre, parfois fragile, du vivre-ensemble.
Gallmeister, 392 p., 23,60 €.

L'Analphabète qui savait compter
J. Jonasson

Après l'incroyable succès de son premier roman, *Le Vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire* (Pocket, 2012), le romancier suédois Jonas Jonasson était très attendu. Ce nouveau texte met en scène Nombeko, jeune Noire analphabète douée en chiffres qui démarre sa vie en charriant des tonneaux d'excréments et finira par conseiller ministres et rois. Réflexions finaudes sur la mondialisation, l'économie, la course au nucléaire, l'apartheid… et le destin. Avec la loufoquerie qui le caractérise, l'écrivain nous divertit avec des faits de société qui ne s'y prêtent pourtant pas toujours.
Presses de la Cité, 480 p., 22 €.

Chandeleur l'artiste
A. Vidalie

Une photo de famille d'un autre siècle en couverture, des personnages qui auraient fait le bonheur du cinéaste Claude Chabrol et l'écriture délectable du romancier et scénariste Albert Vidalie (1913-1971) : voilà les éléments qui réjouiront le lecteur gourmet. Vous sourirez sans peine de la bêtise d'Octavie et de Maningue, sans méchanceté toutefois, et aurez plaisir à découvrir la famille Chandeleur. Cette peinture de mœurs faussement surannée rappellera à chacun le plaisir des choses simples, qu'il s'agisse d'une soupe à l'oignon gratinée ou de la quiétude que procure un jardin bien entretenu. Édité une première fois en 1958, ce roman est assurément à (re)découvrir.
Le Dilettante, 252 p., 18 €.



Le palmarès des livres du « moi »

CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* OCTOBRE 2013
Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.



PSYCHOLOGIE

1 Je prends soin de mon couple
Fabienne Kraemer
PUF, 2013

2 Cessez d'être gentil, soyez vrai !
Thomas d'Ansembourg
Éditions de l'Homme, 2013

3 Je pense trop
Christel Petitcollin
Guy Trédaniel Éditeur, 2010

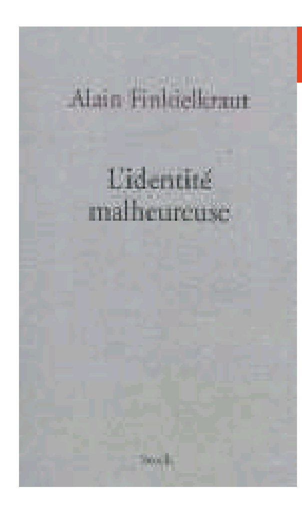


SPIRITUALITÉ

1 Pierre Rabhi, semeur d'espoir
Olivier Le Naire
Actes Sud, 2013

2 Plaidoyer pour l'altruisme
Matthieu Ricard
NiL, 2013

3 L'Âme du monde
Frédéric Lenoir
NiL, 2012



PHILOSOPHIE

1 L'Identité malheureuse
Alain Finkielkraut
Stock, 2013

2 Petite Poucette
Michel Serres
Le Pommier, 2012

3 Petit Traité de l'abandon
Alexandre Jollien
Seuil, 2012

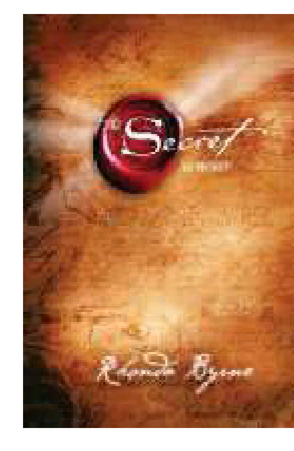


SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

1 Le Jeûne, une nouvelle thérapie ?
Thierry de Lestrade
La Découverte-Arte Éditions, 2013

2 Mincir sur mesure grâce à la chrononutrition
Alain Delabos
Albin Michel, 2012

3 Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi
Michel Odoul
Albin Michel, 2002



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

1 Le Secret
Rhonda Byrne
Un Monde différent, 2008

2 Les mots sont des fenêtres
Marshall B. Rosenberg
La Découverte, 2005

3 Faire le choix du bonheur
Marie Andersen
Ixelles Éditions, 2013





Son dernier roman, Le Palimpseste d'Archimède *(Albin Michel, 2013), tient le lecteur en haleine avec un art consommé de l'intrigue. Depuis* Qumran *(Ramsay, 1996), thriller autour des manuscrits de la mer Morte,* ***Éliette Abécassis*** *mêle subtilement philosophie et religion. La fille d'Armand Abécassis garde un goût prononcé pour la méditation de la Bible et une grande fidélité à la pratique du shabbat…*

FRÉDÉRIC CHICHE

LE JOUR OÙ…

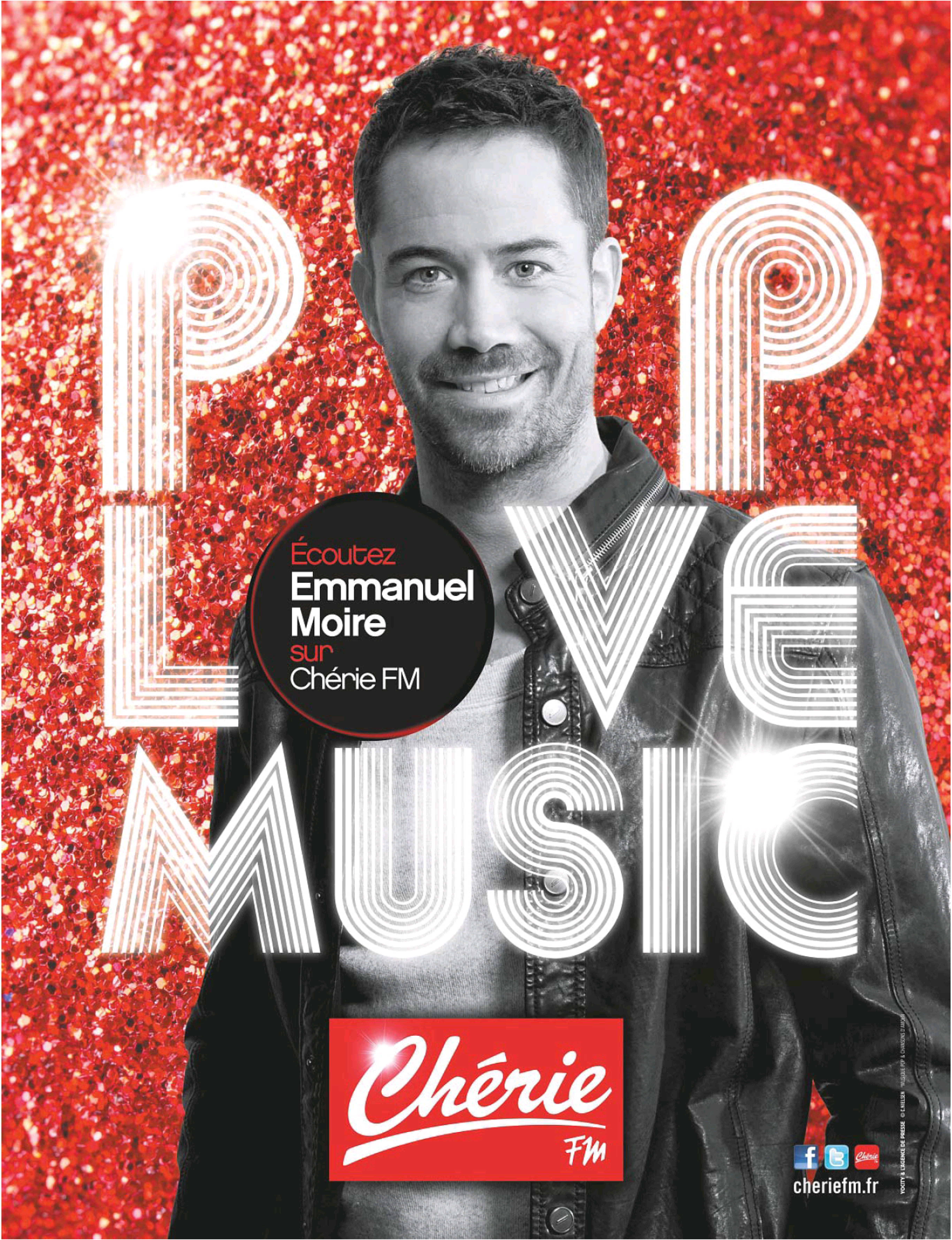
“J'ai entendu la voix de mon père”

Chaque mois, une personnalité revient sur un moment de prise de conscience spirituelle ou existentielle. Ce mois-ci, **Éliette Abécassis.**

Dans les romans d'Éliette Abécassis, il y a bien sûr l'intrigue, souvent haletante et nourrie d'une solide culture historique et philosophique. Mais il y a aussi la trace d'une authentique quête spirituelle. « Je suis née dans le judaïsme et par le judaïsme. Dans mon prénom, il y a le nom de Dieu en hébreu, El. J'ai été élevée dans les rites, les traditions, les coutumes, dans les paroles de nos maîtres, transmises par mon père. » Professeur de philosophie, Armand Abécassis est une grande figure du judaïsme. Un maître de l'interprétation, auteur de nombreux livres[1].
« Mon père rend les gens plus religieux, non pas par la séduction ou par la peur, mais par la conviction. Il dit souvent que le peuple juif n'est pas le peuple du Livre [la Bible, qu'il faudrait protéger de toute interprétation, ndlr], mais bien au contraire de l'interprétation – toujours à reprendre – du Livre. Il n'a pas son pareil pour offrir de nouvelles lectures des textes, qui proposent une vision subtile, plurielle, car, dit-il, les étincelles de vérité sont dispersées à travers le monde. » Relation forte entre un père et sa fille ; lien filial, mais aussi intellectuel et spirituel. Ce que confirme l'anecdote suivante, qu'Éliette raconte non sans émotion : « Il y a quelques années, j'étais allée passer un week-end à Venise. Mes pas m'ont guidée jusqu'à une petite synagogue, témoin du temps où la ville résonnait d'une vie juive intense, confinée dans les limites d'un quartier qui donna son nom au mot “ghetto”. Pour écouter le service du shabbat, je me suis assise du côté des femmes, derrière la barrière de bois, sans voir vraiment ce qui se tramait chez les hommes. Soudain, j'entends une voix… C'était celle de mon père ! Pour quelle raison chantait-il dans cette synagogue ? Je me suis mise à trembler. » En sortant, la romancière reconnaît son père, venu passer le shabbat dans le ghetto, où on lui avait donné l'honneur de la prière. « Ce jour-là, j'ai compris que, quelle que soit ma destination, la voix de mon père me suivrait, ou plutôt que je serais dans son sillage, je le reconnaîtrais partout où j'irais. **J'ai découvert le judaïsme à travers son regard, à la fois érudit, respectueux des traditions et ouvert aux autres cultures. »**
L'écrivaine confie combien ce père est pour elle un révélateur de spiritualité intérieure. « À son contact, je trouve beaucoup de sens dans la pratique du judaïsme, celle du shabbat, qui me permet de me rapprocher de l'essentiel, en m'éloignant pour quelques heures du monde économique et technologique. Je crois dans l'étude des textes bibliques qui m'ouvre la vraie porte de la spiritualité. J'ai foi dans l'éthique juive qui me dit d'aimer mon prochain comme moi-même, c'est-à-dire de commencer par s'aimer soi-même pour pouvoir aimer l'autre. » Éliette Abécassis ajoute fièrement, ou plutôt tendrement : « Je suis la fille d'un grand maître du judaïsme ! » BERTRAND RÉVILLION

1. Dernier paru : Il était une fois le judaïsme *(Presses de la Renaissance, 2011).*

BERTRAND RÉVILLION est philosophe, journaliste, éditeur et diacre. Dernier ouvrage paru : *Conversations spirituelles,* préfacé par Éric-Emmanuel Schmitt (Médiaspaul, 2012).



POP
LOVE
MUSIC
Écoutez
Emmanuel Moire
sur
Chérie FM
Chérie FM
cheriefm.fr
YOOTY & L'AGENCE DE PRESSE © C.NIELSEN *MUSIQUE POP & CHANSONS D'AMOUR